الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers













د. مايكل جونسون



بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافي)

www. Iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

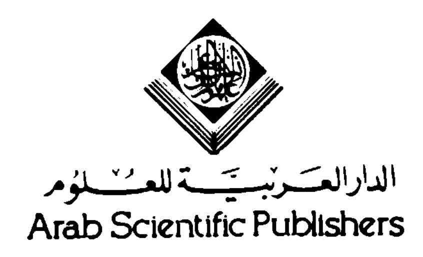
للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)

الروماتيزم

أسبابه وعلاجه

تاليف: د. مايكل جونسون

ترجمة: مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

الطبعة الأولى
1418هـ - 1998م



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير - بناية الريم
هاتف: 785107 - 786233 - 860138 (961-1)
ص.ب. 13-5574 بيروت - لبنان
بريد الكتروني: E-mail: asp@a.dm.net.lb
العنوان على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

ISBN 2-84409-672-7

المحتويات

المقدمة

بصفتي كاتبة اختصاصية في شؤون الصحة، أمضيت ساعات طويلة أتكلم مع فئة من الناس تَغيّر نمط طريقة حياتهم بسبب المرض. أكد لي هؤلاء مرةً بعد أخرى صعوبة الحصول على ما يحتاجون إليه من معلومات أو دعم.

تلعب المعلومات دوراً أساسياً في سبيل حياة أفضل عند المرضى في المملكة المتحدة، الذين يعانون من الروماتيزم أو التهاب المفاصل (arthritis) والذي يصل عددهم إلى حوالي 20 مليون.

نصف الكفاح في مواجهة المرض المزمن يكمن في فهمك إياه والنصف الآخر هو في الحصول على النصيحة العملية التي تساعدك على التعايش معه من يوم لآخر.

لذلك يهدف الكتاب إلى شرح الأنواع الشائعة لأمراض الروماتيزم، وإعطاء وصف موجز للأنواع المختلفة للعلاج المتوفر واقتراح عدة أشياء متنوعة تقدر أن تقوم بها لتجعل حياتك أسهل داخل البيت وخارجه وفي محيطك.

قد لا يكون بإمكانك الحصول على كل الأجوبة التي تبحث عنها، لكني آمل، على الأقلّ، أنك ستكتشف أين يجب أن تذهب للحصول عليها كما وآمل أن تساعدك النصائح والمقترحات في هذا الكتاب في السيطرة على المرض لتفادي حصول أي خلل.

الفصل الأول

ما هي المشكلة، دكتور؟

عاجلاً أم آجلاً، ستعاني أغلبيتنا من الروماتيزم أو التهاب المفاصل. يمكننا أن نستيقظ صباح يوم بعنق متيبسة أو نشكو من كتف متجمّد. وقد نلاحظ مع الوقت وجعاً شديداً ومستغرباً في ظهرنا أو مفاصلنا فنكوِّن تعليقات حزينة حول تقدمنا في السن.

إذا كنا محظوظين، فسوف لن يكون ذلك أكثر من طقطقة مفاصل، نشكو منها من وقت لآخر.

أما إذا كنا أقل حظاً، فعلينا أن نتعلم كيف نتعايش مع هذا الألم المستمر، ونقوم حتى بمهام عادية يعتبرها الآخرون محتَمة الحدوث.

يوجد أكثر من 200 خلل روماتيزمي قد يصيب أكثريتها الناس بنسب متفاوتة. لذلك ليس مدهشاً أن يكون الناس غالباً مرتبكين إزاء معاني كلمة روماتيزم أو التهاب المفاصل. ويكمن جزء من المشكلة في كيفية استعمال الناس العاديين للكلمة بطريقة غير صحيحة، وأحياناً يفشل الأطباء في شرح الأمور كما يجب. وعلاوة على ذلك، فقد يجد الأخصائي، أو حتى طبيب العائلة صعوبة في التشخيص الصحيح حالاً.

يقول Paul Dieppe وهو أستاذ أمراض الروماتيزم في Bristol Royal Infirmary في المملكة المتحدة: «يصعُب جداً في أغلب الأحيان التمييز بين التهاب المفصل في بدايته والوجع العضلي والآلام التي ليس لها أهمية كبيرة على المدى البعيد، قد لا نُحدِّد الألم جيداً وقد تكون نتائج الفحوصات

والتجارب طبيعية في المراحل الأولى، لذلك ينبغي علينا في بعض الأحيان أن ننتظر عدة أشهر ونراقب حتى نتأكد من التشخيص.

إن أغلب الآلام والأوجاع تختفي بعد فترة، ولا تتحول إلى حالات خطيرة. لذلك يعمد الأطباء إلى الانتظار.

يريد أغلب الناس الذين يذهبون للمعاينة عند طبيبهم أجوبة لسؤالين رئيسين: ما هي المشكلة؟ وهل سيكون هناك تحسن؟ إن الخلل الذي يحدث بسبب أنواع مألوفة من التهاب المفاصل هو عدم استطاعة الأطباء التنبؤ بكيفية سير الأمور في النهاية حتى ولو حدّدوا المشكلة.

يقول بول ديبي: «نحن نعلم أن فئة من الاختبارات والظروف تجعل الأمور على الأرجح تسير إلى الأسوأ على المدى الطويل، لكن مع أن هذا قد يساعد في بدء العلاج باكراً، إلاّ أنّ الإحصاءات لا تساعد إذا كنا نريد أن نتنبأ كيف ستكون نتيجة اختبار العلاج سلباً أو إيجاباً على المريض.

بما أن كل مريض يختلف عن الآخر، فإن طبيبك ليس قادراً على إطلاعك بدقة ما يتوقع. هنا تكمن الحيرة في الأمر. وقد تكون سيىء الحظ أيضاً إذا توجّب عليك التعامل مع طبيب أو اختصاصي لا يعرف أن يتصل جيداً بالناس.

لأن الأطباءَ شديدو المعرفة بالمفردات الطبية، فإنهم في بعض الأحيان يفترضون أن كل واحد منهم يعرف ماذا يقصد. ويحاول البعض الآخر تبسيط الأمور وهكذا تنتهي من نصف المشكلة.

لا يمكن لهذا الكتاب أن يأخذ مكان الطبيب، فطبيبك هو دائماً الشخص الأول الذي يجب أن تتصل به للمساعدة والنصيحة.

إذا كنت تشكو من آلام مستمرة وأوجاع فإنك تحتاج إلى تشخيص صحيح وإلى علاج يناسب حالتك الخاصة.

إن هذا الكتاب يقدم لك المعلومات التي أنت بحاجة إليها لتساعد نفسك.

ومع ذلك، إذا كنت تعلم شيئاً ما عن الطريقة التي يعمل فيها جسمك وماذا يحصل عندما تداهمك عوارض الروماتيزم سيكون وضعك أفضل لكي تسأل الأسئلة الصحيحة وتحصل على العلاج الصحيح.

بادىء ذي بدء نسأل: ما هو الفرق بين الروماتيزم أو الرَّثْيَة (rheumatism) والتهاب المفصل (arthritis)؟.

إن التهاب المفصل (arthritis) هو أي مرض يصيب المفاصل مسبِّباً في بعض الأحيان ضرراً فيها.

تعني كلمة (arthritis) حرفياً التهاب المفصل، ويأتي مصدرها من كلمتين يونانيتين: arthron التي تعني مفصل، وitis التي تعني إلتهاب؛ وهي تُستعمل أيضاً لوصف أي نوع من أمراض المفصل حتّى لو لم يكن هناك إلتهاب.

إن الروماتيزم أو الرثية Rheumatism تعبير يُستعمل بشكل عام ليشمل الأوجاع والآلام في العظم والعضلات والمفاصل والأنسجة المحيطة بالمفاصل. لذلك يتضمّن الروماتيزم التهاب المفصل (arthritis).

يُفضِّل الخبراء في الطب عدم استعمال هذه الكلمات الغامضة والتكلم بدلاً من ذلك عن أمراض الروماتيزم (rheumatic diseases)، والاضطرابات الرثيّة أو اضطرابات الجهاز العَضَلي الهيكلي.

تصيب اضطرابات عدة أجزاء مختلفة من الجهاز العضلي الهيكلي في نواح مختلفة.

فإلتهاب المفصل الرثياني (Rheumatoid arthritis) مثلاً، يبدأ في الغشاء الزَّليلي (synovial membrane) في حين يُصاب أولاً المَفْصِل الغضروفي في حالة الفُصال العظمي (Osteoarthritis). إن شرحاً مختصراً حول كيفية عمل الجهاز قد يساعدك على فهم المشكلة وكيفية معالجتها بطريقة أفضل.

إن جهاز الهيكل العظمي مرتبط بواسطة مفاصل، تُدعى زليلية (synovial) إذا كانت متحركة. وتشمل هذه المفاصل الكتف، الورك، الركبة والمرفق.

إن المفصل الزليلي يدخل في عُلَيْبة مغطاة بغشاء زليلي، يحتوي على سائل زليلي يعمل على تزليق المفصل حيث يلتقي عظم بآخر في عُلَيْبَة المفصل، تغطي مادة تُدعى الغضروف المفصلي سطح كل منهما.

إن السائل الزليلي يضخ داخل وخارج هذا الغضروف بمجرد أن يتحرك المفصل أو يرتاح.

لا تعمل كل مفاصل الجسم بهذه الطريقة: إن المفاصل الليفية تكون موجودة حيث الحركة المطلوبة بين العظام المنفردة قليلة.

ويتكون المفصل الليفي من وسادة غضروفية بين العظام خالية من جوف مفصلي.

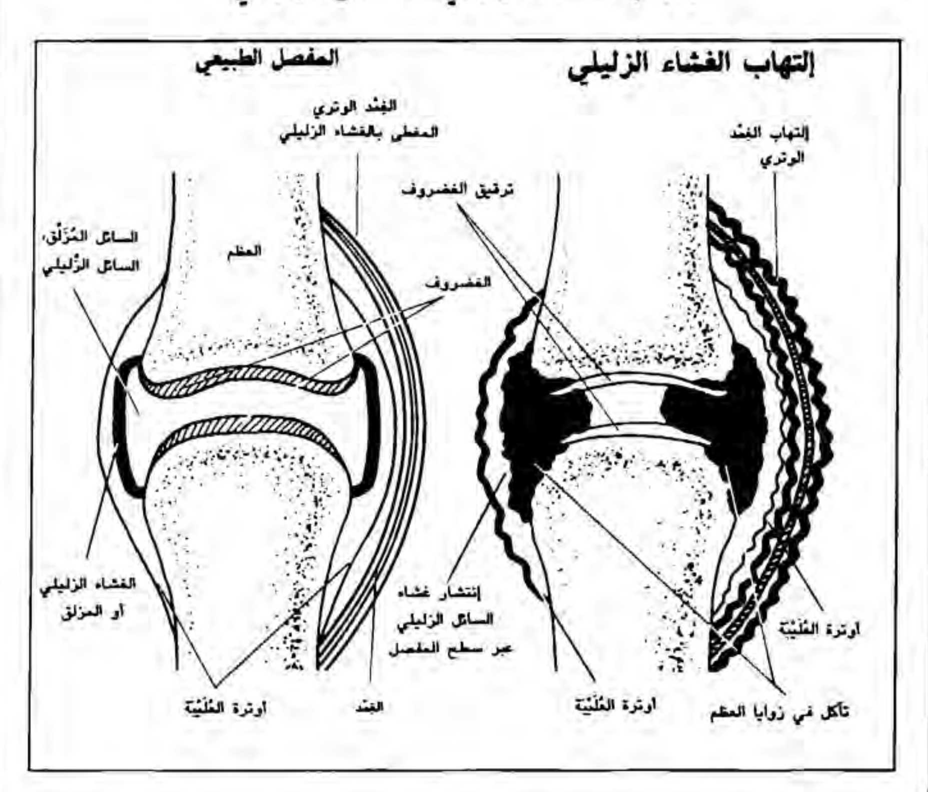
وتعمل الوسادة كواقٍ للصدمات وتسمح بحركة بسيطة. فمثلاً، المفاصل بين الفِقْرات في العمود الفقري هي مفاصل ليفية.

أما الأنسجة اللينة التي تربط وتحرك المفاصل فهي: العضلات، الأوتاد، والأربطة. يتصل بعض هذه العضلات مباشرة بالعظم وبعضها الآخر بالأوتار، وتمر بعض هذه الأوتار عبر أنفاق منزلقة مغطاة بالنوع ذاته من الغشاء الزليلي كما في عُلَيْبَة المفصل.

إن الأربطة أيضاً تساعد في إمساك العظم وأجزاء أخرى من الجسم معاً، كما تعمل الجراب كوسادة وقائية بين الوتر والعظم. وتلعب أيضاً التغيرات في جهاز مناعة الجسم دوراً في عدة اضطرابات رثويّة.

تكمن وظيفة جهاز المناعة في محاربة المرض المعدي ومساعدة الجسم على إكتساب صحة جيدة، لكن في بعض الأحيان يقوم هذا الجهاز بمهاجمة أنسجة الجسم نفسه محدثة تلفاً.

إلتهاب الغشاء الزليلي للمفصل الرثياني



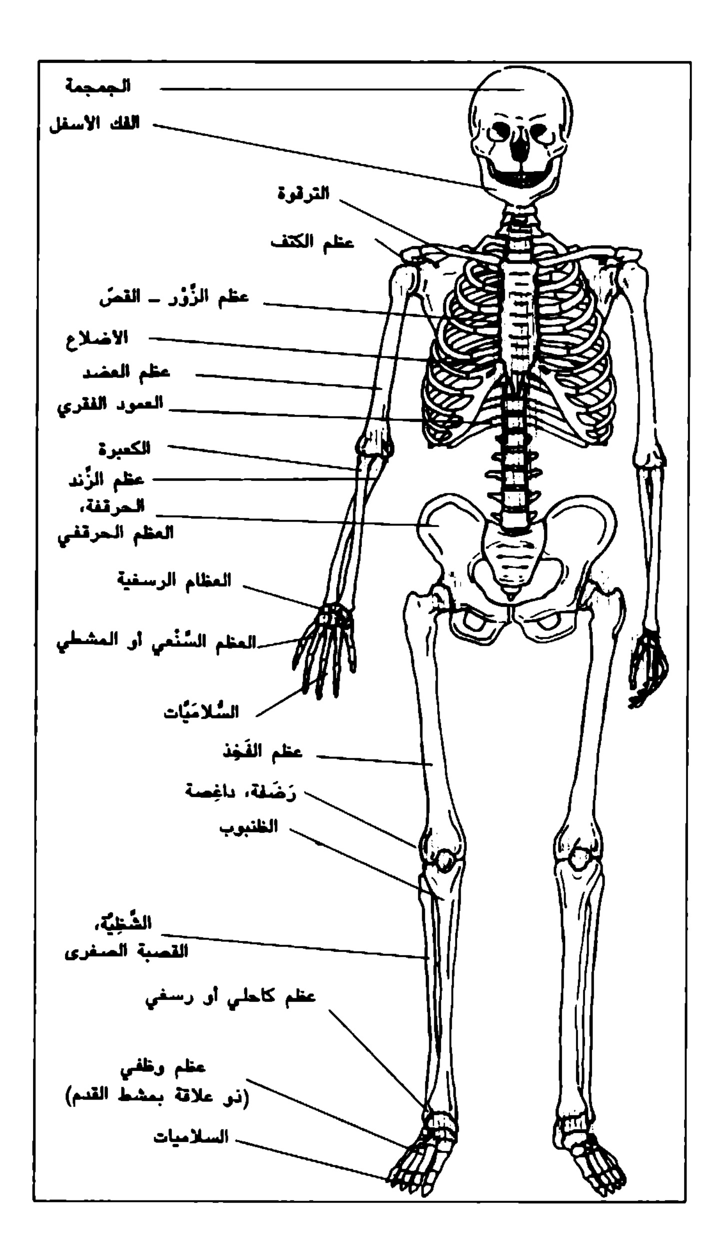
إذا أخذنا حالة المفصل الطبيعي، فإن طبقة من أنسجة المفصل الطبيعي تفرز سائلاً مزلقاً، يزيّت ويغذي الغضروف من حول طَرَف العظم.

تحافظ الأربطة على ثبات المفصل. وترتبط الأوتار بالعظام حيث تعمل مع العضلات لتجعل المفاصل تتحرك.

وعندما يصاب إنسان بالتهاب المفصل الرثياني، يلتهب النسيج الزليلي الذي يكسو بعض المفاصل والأوتار ويسبِّب تورماً وألماً في المفاصل.

يستطيع المرض أن يصيب مختلِف الناس بطرق مختلفة حيث أن عدد ونوعية المفاصل المصابة تختلف حسب درجة الشدة وحدة الالتهاب. يعاني بعض الناس أوقاتاً صعبة حين يكون الالتهاب شديداً وذلك لبضعة أيام أو أسابيع ومن ثم يبدأ بالخُمود.

الهيكل العظمي



إن هذه الصورة للهيكل العظمي تبين المفاصل الأكثر عرضة للإصابة بالمرض.

الاضطرابات الرثوية Rheumatic disorders

تُصنِّفُ مؤسسة الصحة العالمية الاضطرابات الرثوية إلى أربع فئات بالرغم من أنواعها العديدة المختلفة، وهي:

1 ـ ألم الظهر.
2 ـ اضطرابات النسيج اللين (soft tissue).
3 ـ فصال عظمي والاضطرابات المتعلقة به.
4 ـ التهاب المفصل.

ألمُ الظهر:

يجد الأطباء عادة صعوبة في تحديد سبب ألم الظهر مع أنَّه مشكلة عامة؛ ويشكو 75٪ من البالغين من وقت لآخر منه.

يتألف العمود الفقري من عظام صغيرة تدعى فقرات تتحرك منها أربع وعشرون. تتحرك السبعة في الرقبة والخمسة في أسفل الظهر بسهولة أكثر من الإثنتي عشرة الموجودة في الصدر (فقرات الصدر). وترتبط كل فقرة بالأخرى بواسطة مفاصل تُعرف باسم مفاصل سُطَيْح Facet joints. يوجد في أعلى كل مفصل وأسفل الآخر طبقة غضروفية رقيقة مع قرص بينهما. ولا يعمل هذا القرص فقط كوسادة بل ككرة ضاغطة تجعل العمود الفقري يلتوي وينحني.

تتمَسَّك شبكة متشعبة من الأربطة بالعمود الفقري كما تضبط مجموعة من العضلات المختلفة الوضعية والحركة. إن العمود الفقري عبارة عن تركيب متشعب وهو كأي مفصل متحرك؛ عرضة للتلف. ومع ذلك فإن هناك بعض الاضطرابات المحددة التي تسبب ألم الظهر، وهي تحتوي الآتي:

حقائق إلتهاب المفصل

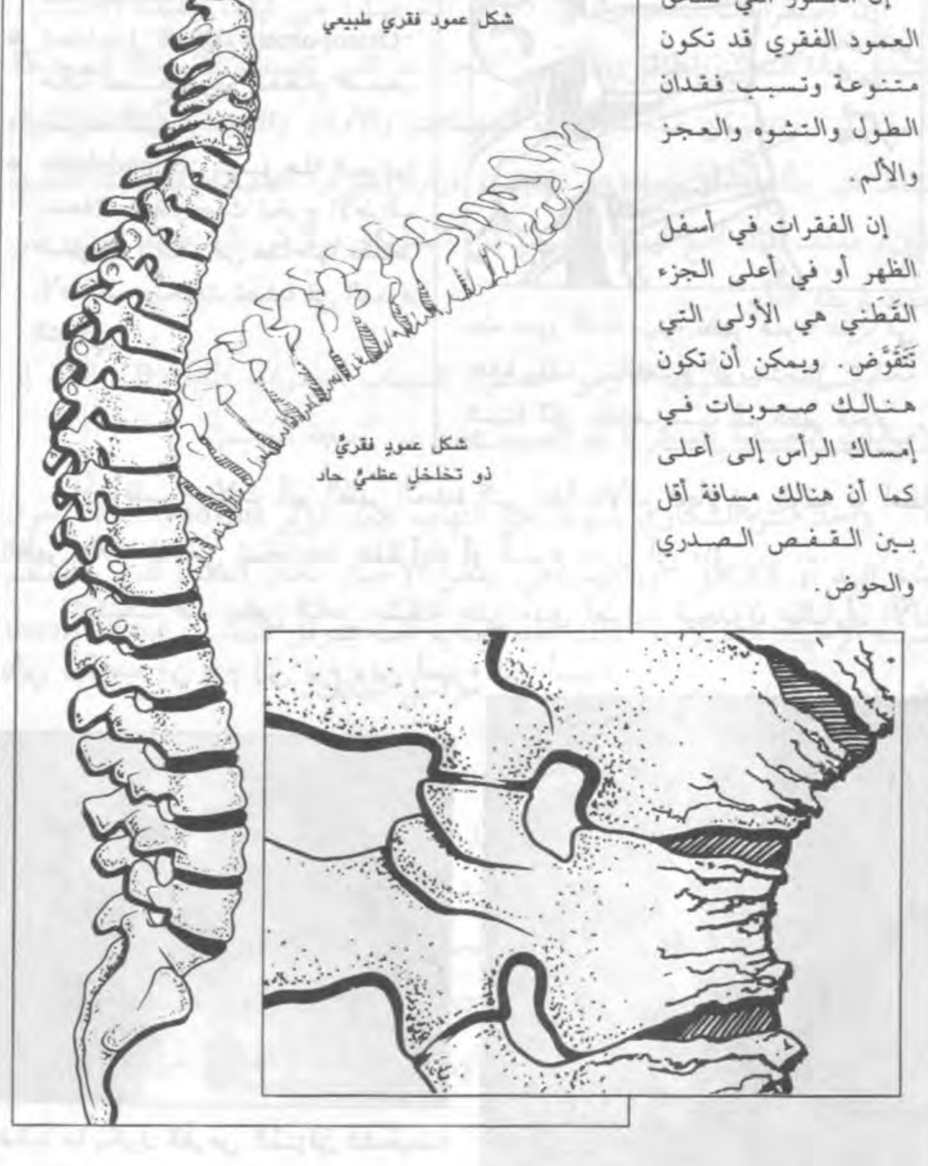
- يوجد أكثر من 200 نوع من الأمراض الروماتيزمية. ويُعاني واحد من كل ألف طفل من التهاب المفاصل الشبابي.
- ينجو فقط واحد من كل خمسين شخصاً من بعض أنواع هذا المرض.
- يُصاب أكثر من ستة ملايين شخص في المملكة المتحدة بأمراض التهاب المفاصل والروماتيزم.
- التهاب المفاصل هو أحد أهم أسباب العجز في المملكة المتحدة.

تلف العمود الفقري بسبب تخلخل العظام

تخلخل العظام: Osteoporosis، تصبح العظام في هذه الحالة ضعيفة، هشة ومعرّضة للكسر بسهولة. ويزداد بسرعة فقدان العظم عند النساء غالباً في فترة سن اليأس مع أن HRT (Hormone replacement therapy)، وهو هورمون الاستبدال، يمكن أن يساعد في منع ذلك.

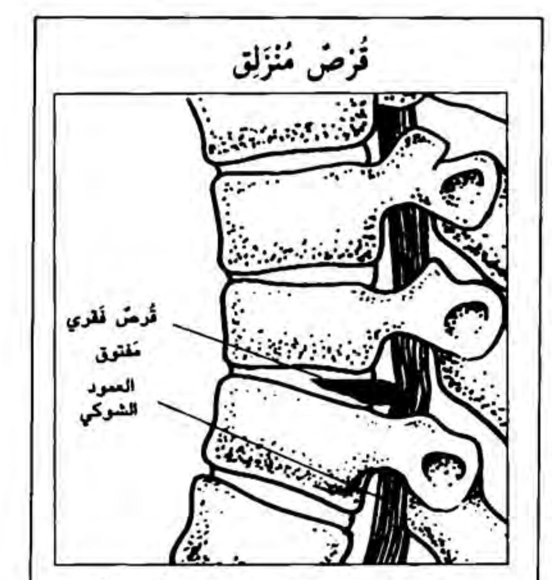
إن الكسور التي تسحق العمود الفقري قد تكون متنوعة وتسبب فقدان الطول والتشوه والعجز والألم.

إن الفقرات في أسفل الظهر أو في أعلى الجزء القَطَني هي الأولى التي تَتَقَوَّض. ويمكن أن تكون هنالك صعوبات في إمساك الرأس إلى أعلى كما أن هنالك مسافة أقل بين القفص الصدري والحوض.



- قُرْصٌ بين فَقاريّ مُنزَلِق Prolapsed intervertebral disc: وهو أيضاً يسمى زلة الديسك لكن هذا التعبير أقل دقة.
- إلتهاب الفَقار القَسَطيّ Ankylosing spondylitis.
- تخلخل العظام Osteoporosis: حالة تُصبح فيها العظام أضعف وسريعة الانكسار.
- Spondylosis: يتميز هذا المرض بانحلال الفقار حيث تخرج الأطراف الخارجية للعظم عن مساحتها فتلتقط الأعصاب وتُحدث تصلباً في العمود الشوكي.

قُرْصٌ مُنْزَلِق



هذه صور أشعة سينيّة تظهر عموداً فقريّاً في حالة تلف. نستطيع أن نستعمل الأشعة السينيّة لكي نكتشف سبب ألم الظهر الحاد.

إنَّ أغلب حالات ألم الظهر الحادة التي تبدأ بالألم فجأة في الرقبة أو أسفل الظهر مثلاً، تختفي تماماً بعد عدة أيام أو أسبوع بدون أي قلق.

تتكشَّف عند بعض الناس مشكلة على مدى أطول، فيجدون غالباً أن الألم يأتي ويذهب من يوم إلى يوم ومن أسبوع إلى أسبوع.





غالباً ما يكون القُرص المُنزلق تشخيصاً اعتباطيّاً لتخلخل عظام العمود الفقري.

وبالرُّغم من أنَّ مشاكل الظهر هي قضية رئيسية اليوم، إلاّ أنَّ أغلبيتها لا يرتبط بأي مرض جدي أو بإلتهاب مفاصل العمود الفقري.

إضطرابات النسيج اللين Soft tissue disorders

إن اضطرابات النسيج اللين (حول المفصل) هي أيضاً واسعة الانتشار. ويشمل هذا التعبير نطاقاً واسعاً من الحالات التي تصيب الأنسجة المحيطة بالمفصل. وتتضمّن هذه الأنسجة العضلات والأوتار والأربطة. يُسبِّب القيام بنشاط غير مألوف أو بإعادة حركة معينة مراراً وتكراراً أغلب اضطرابات النسيج اللين، لذلك فإن جمع أوراق الشجر في الحديقة مرة في السنة قد يؤدي إلى إجهاد أربطة الظهر.

ويُسبِّب تنظيفُ الأرض حصول التهاب الجِراب Bursitis، ذلك إن الإصابات الجسدية المتكررة قد تصيب عدداً من أنسجة الجسم.

وأحد أكثر الشكاوى شيوعاً هي التهاب غِمْد الوتَر tenosynovitis، حول رُسْغ اليد أو الكاحل. ويلتهب في بعض الأحيان مكان اتصال الوتر بالعظم بسبب الإجهاد التكراري، لذلك فقد تُصاب أنتَ بمِرفق التنَّاسِين tennis elbow حتى لو لم تُمارِس لعبة التنيس في كل مراحل حياتك.

قد تكون هذه الإصابات أيضاً سبباً في حصول إضطراباتٍ في الأنسجة اللينة. كما أن ممارسة لعبة كرة القدم أو أي لعبة حيوية أخرى قد يسبِّب إجهاداً أو تمزقاً في الأربطة. إن الكتف المتجمِّد (Frozen Shoulder) هو نوع آخر من اضطرابات الأنسجة اللينة، كما هو الحال في Fibromyalgia المعروف أكثر بالروماتيزم العضلي muscular rheumatism. ولا ينتج عن هذه الاضطرابات المحددة حول المفصل أي خطر أو أي تلف ثابت والعلاج هو دائماً بسيط وعملي.

* الفُصال العظمي والاضطرابات المتعلقة بها

الفصال العظمي هو النوع الأكثر شيوعاً في أمراض المفاصل. ويعاني منه حوالى خمسة ملايين شخص في المملكة المتحدة.

يبدأ هذا المرض عادةً عند سن الخمسين مع أنه قد يبدأ بعد الثلاثين من العمر. وتُصاب النساء غالباً بنسبة أكثر قليلاً من الرجال، كما أن بعض العائلات أكثرُ عُرضة لهذا المرض من غيرها.

يوجد في أطراف عظامنا طبقة رقيقة من الغضروف تمتص الصدمات وتساعد المفصل على الحركة. ويُطوِّق الغشاء الزلالي مؤخّر العظم والغضروف. وما أن يضمر الغضروف في أطراف العظام حتى يغلظ العظم تحته ويمتدّ إلى الخارج مما يوسع المفصل. كذلك تتكون نتوءات عظمية (spurs) عند حافات المفصل تُسمى كلٌّ منها نابِتة عظمية (Osteophytes).

ألم العضل الليفي Fibromyalgia

هنالك تعابير عديدة لهذه الحالة: الالتهاب الليفي والروماتيزم الغير مفصلي non-articular rheumatism، وروماتيزم الأنسجة اللينة soft-tissue rheumatism، وبالرغم من أنه يُدعى روماتيزم فليس هنالك أيّ تلف للمفاصل بينما الألم الذي تشعر به هو في الأربطة والعضلات.

إن الفيبروميالجيا (Fibromyalgia) عادة تؤثر في الناس الذين هم في العشرينيات والثلاثينيات وهي تبدأ بالتيبس، والتورم، والألم والإيلام (tenderness)، غالباً حول الركبة، والمرفق، والكتف، والرقبة، والجزء الأسفل من العمود الشوكي.

ما الذي يسبب الفيبروميالجيا Fibromyalgia

تأتي الفيبروميالجيا عادةً من جراء إصابة أو ربما خَمج حُمويّ viral)

(infection أو إجهاد؛ أو بدون أي سبب واضح، كما أنها قد تظهر بدون إنذار. إذا كانت الإصابة سبباً لحصول هذا المرض فإن الألم يستمر مع الفيبروميالجيا وقد تتأثر أماكن أخرى أحياناً حتى لو تعافى الجزء المُصاب.

يقاوم الناس عادة الألم والإصابة بإراحة الجزء المصاب، لكن إذا كانت الراحة لمدة طويلة، فهذا قد يؤثر على استرداد العافية.

وقد يتأثر معدل الشفاء بعوامل أخرى مثل الإجهاد، أو الاضطرابات العاطفية الحادة في وقت الإصابة ومدى لياقتك البدنية وعدد ساعات نومك.

العلاج

قد يصف طبيبك دواء ليخفف الألم أو قد يصف الأدوية القاتلة للألم العادي مثل aspirin، paracetamol وibuprofen، لكن الدواء الأكثر فعالية هو في المحافظة على لياقتك وعلى استرخائك.

إن تطوير برنامجك الخاص باللياقة سيساعدك على أن تشعر أنك في صحة أفضل وأنك أكثر رفاهية مما يؤدي إلى تقلص هذه العوارض؛ كما يمكن أن تختفي نهائياً أو أنها قد تعود أحياناً.

ويجد بعض الناس أن أنواعاً أخرى من العلاج الفيزيائي مفيدة، بما فيه الوخز بالإبر acupuncture، التدليك، وتنبيه العصب كهربائياً من خلال الجلد TENS transcutaneous electrical nerve stimulation. وهذه كلها جديرة بالتجربة على أن تكون مكملة لتمارين اللياقة وللاسترخاء.

وقد تحتاج في بعض الأحيان إلى حَقْن موضعي إذا أزعج الألم نشاطك اليومي، كما هو الحال في مرفق لاعب التنيس أو الغولف، والتهاب الجراب والوتد وألم الورك من الجهة الخارجية أو ألم الركبة من الداخل.

وقد يتمّ العلاج بواسطة ستيرُويْد Steroids باستعمال بنج موضعي.

تمارين الرشاقة Fitness training

ولكي تكون في حال أفضل، عليك أن تكون منتظماً في ممارسة تمارينك للحصول على اللياقة وعلى طريقة حياة صحية؛ إبحث هذا الأمر مع طبيبك واستمع إلى نصائحه. يمكنك أن تبدأ التمارين ببطء إذا كنت غير متعوِّد على ذلك وأن تبني جسمك تدريجيّاً لتصبح أكثر قوة ورشاقة.

قد يكون هذا الأمر غير مريح وغير مألوف في بداية الأمر. وقد تلاحظ أن عوارضك أصبحت أكثر سوءاً ولكنها، مع ذلك، ستتحسّن. أخيراً، جديرٌ بك أن تثابر على التمارين.

قد يطلب منك طبيبك أن تُقلِعَ عن التدخين لأن ذلك يؤثر على قدرتك في أداء التمارين ويهدد صحتك ويعرضك أكثر لخطر إصابتك بمرض القلب والتهاب الرئتين وأمراض السرطان. وإذا كنت تعاني مشكلة صحية مثل التهاب شُعَبي مُزْمن أو خُناق، فعليك أن تقوم بتمارين خفيفة.

إن المشي أو رياضة ركوب الدراجة قد يكون مناسباً في هذه الحالة. مرة أخرى راجع طبيبك للاستشارة. إذا كنت تكره أن تتمرن وحدك فمن الأفضل أن يكون ذلك مع صديقك أو داخل مجموعة. يمكنك أن تجرب السباحة وركوب الدراجة، والركض الخفيف أو تلتحق بنادٍ يهتم بالرشاقة. حاول أن تكتشف أنواع النشاطات الموجودة في منطقتك.

تحضير برنامج اللياقة البدنية

من الناحية النظرية عليك أن تتمرن ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع. لا تتسرع في أداء برنامج اللياقة؛ إبدأ ببطء وزاول فقط تمارين جديدة تدريجياً حتى تصبح أكثر لياقة. يمكن أن تشعر أنك متألم ومُتيبِّس بعد هذه التمارين في الأيام الأولى. هذا أمر طبيعي يزول عندما تصبح أكثر رشاقة. إن الحركات الخفيفة قبل وبعد التمارين ستساعد في الوقاية من ذلك.

يتألف البرنامج النموذجي للياقة البدنية من:

- التحضير لأداء الرياضة بالتمارين الخفيفة.
- التمارين الحيهوائية Aerobic exercises لتقوية الهِمّة.
- تمارين لتحسين قوتك الجسدية والقدرة على الاحتمال.
- التمارين الدائرية.
- التمارين الخفيفة أو اللطيفة.

قد يبدو هذا معقّداً لكنه في الحقيقة ليس كذلك. يمكنك أن تلتحق بقاعة رياضية أو أن تذهب إلى قسم اللياقة البدنية في أي مركز رياضي أو حتى يمكنك أن تتعلم بعض التمارين البسيطة وتقوم بها في البيت.

الثياب والمُعَدّات

ضع ثياباً مريحة لكي لا تعيق حركتك، كما أن حذاءك يجب أن يكون مريحاً. لن تحتاج إلى مُعدات خاصة ولكن من المفيد أن يكون عندك طاولة أو كرسي منخفض.

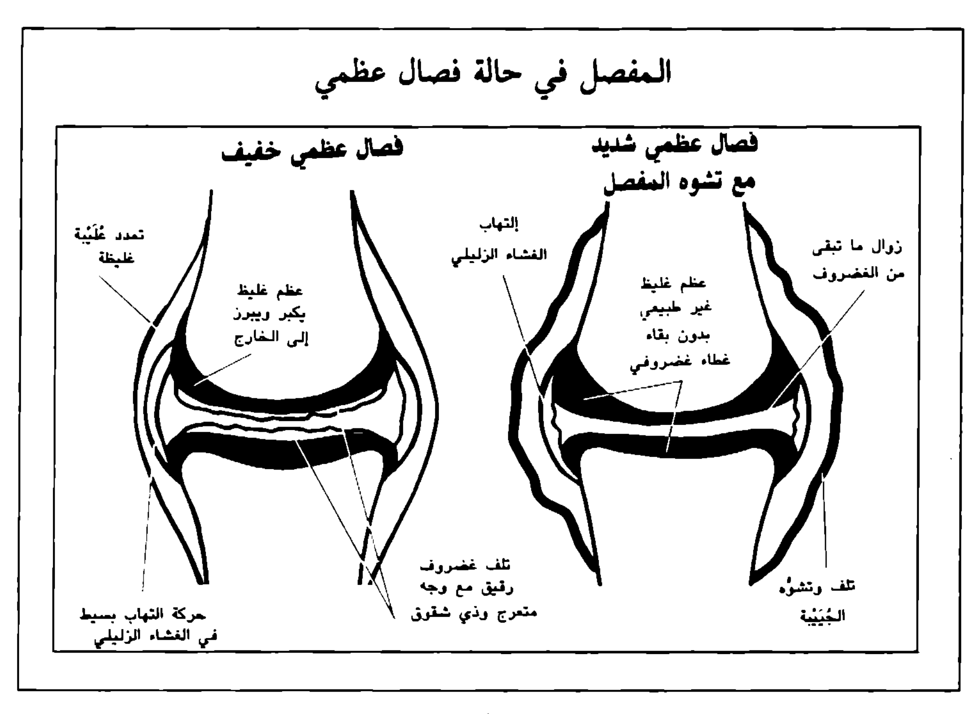
التدريب وقواعد السلامة

يجب أن يكون التدريب تدريجياً، وعليك ألاّ تكثر من ذلك.

- عليك القيام بالتمارين عندما تكون قادراً على ذلك.
- إذا شعرت بالألم، توقف في الحال.
- إستمع إلى جسدك وإلى ما يحاول أن يقوله لك؛ لا تحاول أن تُحمّله أكثر من طاقته.

قم دائماً بالتمدد قبل وبعد التمرين، إن هذا يساعد للوقاية من الإصابات وتقليص حالة التيبس والألم العضلي.

ملاحظة: إذا كنت غير متأكد من ابتكار برنامج للتمرين، إسأل طبيبك للنصيحة.



إن هذه النتوءات مسؤولة إلى حدٍّ ما عن المظهر الكثير العقد للأيدي الموجود أحياناً عند أشخاص مسنّين أُصيبوا بهذا المرض.

يمكن أن يلتهب الغشاء الزليلي كما أن السائل الفائض الذي يتكوَّن قد يجعل المفصل يتورم بشكل خفيف فيتيبَّس ويصبح مؤلماً.

هنالك أنواع مختلفة من الفصال العظمي التي تصيب مختلف المفاصل. والمفاصل الأكثر تعرُّضاً للإصابة هي الرُّكَب والأيدي، والأوراك والأصابع الكبيرة للأقدام.

ويتسلّل الفصال العظمي إليك خلال السنين ويمكن أن يتطور من سيّىء إلى أسوأ. ويجد الناس، الذين إصابتهم شديدة، أن هناك فترات تبادل بين التحسن والانتكاس.

تكون إصابة بعض الناس خفيفة فلا يطلبون مساعدة طبية. ومع ذلك، فإن لدى بعض المرضى تلف مفصل شديد، ألم وعجز جسدي.

إلتهاب المفصل Inflammatory arthritis

تحتوي هذه المجموعة من الاضطرابات على أمراض شديدة تبدأ في الطفولة الباكرة وتؤدي إلى العجز.

إن الالتهاب Inflammation، وكما يوحي الإسم، يُسبِّب تورُّماً مؤلماً للمفصل فيصبح ساخناً ومُحْمرّاً.

الأنواع المختلفة لالتهاب المفصل Inflammatory arthritis هي الآتية:

إلتهاب المفصل الرثياني Rheumatoid arthritis (RA)

بالرغم من أن التهاب المفصل الرثياني يمكن أن يؤثر على أي شخص في أي عمر، فإن معاناة النساء من ذلك هي ثلاث مرات أكثر من الرجال. ولا يعلمُ أحد أسبابَ هذا المرض مع أن الدراسات توحي إمكانية وجود عدة عوامل لذلك.

ويمكن أن يكون خمجٌ فيروسي أو بكتيري أحدَ هذه الأسباب. وقد يكون السبب الآخر وراثياً، وبالرّغم من أنك لا تقدر أن ترث المرض فإن شيئاً ما في الجينات قد يجعلك أكثر قابلية لالتقاطه.

> **تأثير التهاب المفصل الرثياني**
>
> إن التهاب المفصل الرثياني يؤثر على الناس بطرق مختلفة وهو يصيب أحياناً مفصلاً أو أكثر. وفي حالات أخرى يكون المرض فاعلاً وواسعَ الانتشار.
>
> ويُظهر حوالي 30٪ من الناس الذين أصيبوا بالتهاب المفصل الرثياني استعداداً للمعافاة في أقل من بضع سنوات. ولكن يظل حوالي 65٪ منهم يعانون من آلام في مفاصلهم ومن تورُّم ونوبات تحدث فجأة، بينما يبقى 5٪ منهم شديديّ الإصابة وعاجزين جسدياً.

وبمجرد حدوث هذا الأمر، فإن جهاز مناعة الجسم يتفاعل بشكل أقوى من الحد المطلوب فيصيب أنسجة مفاصل الجسم ذاته. وبدلاً من أن يصبح أحسن، فإن الالتهاب يستمر.

إلتهاب المفصل المزمن الشبابي Juvenile chronic arthritis

يظن معظم الناس أن التهاب المفصل يصيب الكهول فقط لكن هنالك بضعة أنواع قد تحدث في فترة الطفولة.

إن أكثرية الأطفال الذين يظهر عندهم التهاب المفصل الشبابي، في عمر مُبَكِّر يستردّون عافيتهم سريعاً. ويتم الشفاء من بعض أنواع التهاب المفصل الشبابي بسرعة؛ وفي حالات أخرى على العائلات أن تعمل إلى جانب الأطباء واختصاصي العلاج الفيزيائي ليتأكدوا من أن التلف الباقي في مفصل أطفالهم هو أقلّ ما يمكن.

يحتاج الأطفال الذين يشكون من التهاب المفصل عادة إلى ارتداء جبسيات Splints ومتابعة برنامج تمارين، وفي بعض الأحيان تكون الجراحة ضرورية.

إلتهاب الفقار الرثياني Ankylosing spondylitis (AS)

وهو الاضطراب الروماتيزمي الثالث الأكثر شيوعاً والذي يصيب الرجال أكثر من النساء، ويُعرف أيضاً باسم «ظهر لاعب البوكر» بسبب تأثيره على المريض، ويبدأ بالتهاب عند الارتكازات حيث الأربطة والأوتار تتصل بالعظام في العمود الفقري.

ونتيجةً لذلك يبرز العظم إلى الخارج من ناحيتي المفصل بحيث يمكن أن ينتهي بإحاطته كلّياً.

كما أنه يصيب أحياناً مفاصل أخرى، كالورك والركبة والكاحل أو الكتف.

إلتهاب المفصل الصُّدافي Psoriatic arthritis

يصيب التهاب المفصل الصدافي أحياناً الناس الذين يشكون من الصُّداف. وبالرغم من أنه حالة مشابهة لالتهاب المفصل الرثياني، فإن تأثيره هو عادة الطف. ليس من الضروري أن يظهر حيث يكون الجلد مصاباً بلطخات متحسِّفة حمراء، ولكنه قد يصيب عموماً العمود الفِقَري، والركبة أو اليد، وكثيراً ما تفقد أظافر الشخص لونها.

النقرس Gout

بالرغم من الأساطير، فإن النقرس ليس نتيجة إدمان على الكحول لفترة طويلة من العمر، مع أنه بإمكان الكحول أن تزيد من خطورة وحدّة هذه الحالة. ويحصل النقرس عندما يصاب جهاز الجسم المخصص للتصرف بفائض حمض البوليك بالقصور الذي يتكاثر في الدم. وأخيراً تتشكل بلورات حمض البوليك في المفاصل محدثةً الألم والاحمرار والتورم.

وتظهر عوارض النقرس عادة في مفصل الإصبع الكبير للقدم كما قد تُصاب أيضاً الركبة والمعصم والمرفق.

الذَّأَب Lupus

إن إسمه الكامل هو الذاب الحُمامي الجهازي Systemic lupus erythematosus، وهو اضطراب في الأنسجة الضامَّة connective tissues ويصيب عادةً المفاصل مسبّباً الإلتهاب الذي قد يشمل عدداً كثيراً من أعضاء وأنسجة الجسم.

ويمكن أن يكون تشخيصُ الذَّأَبْ صعباً جداً بسبب اختلاف عوارض ونطاق المرض بين إنسان وآخر.

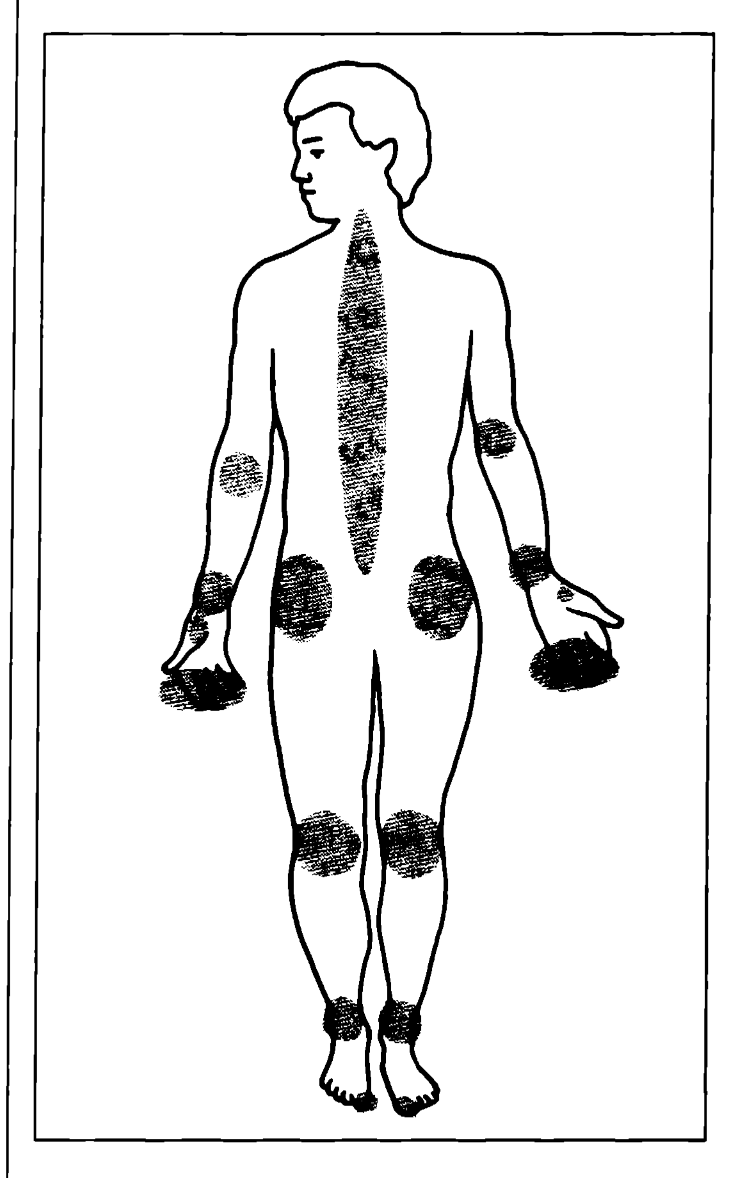
ومهما تكن مشكلتك، فمن المفيد أن تتذكر أن الأطباء يعرفون الآن عن أمراض الروماتيزم أكثر بكثير مما كانوا يعرفون في الماضي، وهم يتعلمون أكثر

كل يوم. حتى لو كان طبيبك لا يستطيع أن يعطيك كل الأجوبة التي تريدها، فإن بوسعه أن يقدم لك احتمالات العلاج الذي سوف يساعدك. وكما يقول مجلس الأبحاث البريطاني للروماتيزم والتهاب المفاصل: إن التطور في العلاج، والمداواة، واستبدال المفصل كان ذا أهمية. لم يعد هنالك حاجة لأغلبية مرضى الروماتيزم أن يتألموا بشدة أو أن تكون حياتهم مقيدة على نحو غير ضروري بسبب المرض.



إن التهاب المفاصل ليس فقط مرض الكبار بل إنه يصيب الأطفال أيضاً. ويتعرض تقريباً واحد من كل ألف لالتهاب المفصل المزمن في السنين الأولى من حياته. ليس معلوماً ما هو سبب هذا المرض عند الأطفال، ولكنه يبدأ بين السنة الأولى والسنة الرابعة ويمكن أن يظهر في أي وقت خلال فترة الطفولة.

أكثر الأماكن إصابة بالتهاب المفاصل:



تبين هذا الصورة أجزاء من الجسم هي الإكثر إصابة بالتهاب المفاصل وتتضمّن الرقبة وأسفل الظهر والورك والركبة وقاعدة الإبهام وأطراف الأصابع. وتتورم المفاصل محدثة ألماً وقد تُصبح ساخنة وحمراء بسبب الالتهاب. وهنالك أنواع عديدة من التهابات المفاصل، لكن الأكثر شيوعاً هو التهاب المفاصل الرثياني الذي يصيب أي شخص في أي عمر.

النقرس

يتعرض الرجال للإصابة بهذا المرض في أي مرحلة من حياتهم، وهو مرض روماتيزمي يعالجه الطبيب بسهولة. النساء هنّ أقل إصابة به وتحدث الإصابة فقط بعد بلوغ سن اليأس. يتكرّر النقرس في العائلات ويعتبر عادة مرضاً وراثياً. لدينا جميعاً حامض البوليك في دمنا لكن في بعض الأحيان يحدث خلل في التفاعل الكيميائي داخل الجسم، بحيث أن فائض حمض البوليك لا يجري مع مجرى البول بل يستقر في المفاصل ويؤلف بلورات تجعل المفاصل شديدة الألم.

وقد تظهر هذه البلورات أيضاً تحت الجلد، آخذة شكل بثور بيضاء خاصةً عند شحمة الأذن واليدين. وقد يستقرّ حمض البوليك في أعضاء الجسم الداخلية، خاصة في الكلى. وحتى لو كان مستوى حمض البوليك في الجسم عالياً، فليس من الضروري أن يؤدي ذلك إلى مرض النقرس. أما في حال تعرضت لنوبة نقرس فإن ذلك مؤلم للغاية.

يبدأ الألم في الإصبع الكبير للقدم الذي يتصف بالاحمرار والتورم، والألم عند المَسّ.

وقد تصاب مفاصل أخرى بالنقرس خاصة الركب والمرافق والأَرساغ.

إذا كنت عرضة للنقرس فيكون ذلك نتيجة:

- إصابة مفصل.
- التعب، القلق أو المرض.
- عملية جراحية.
- كثرة الأكل والشرب.

أي خلل قد يُفسِد نظام أجهزة جسمك، عندما تراقب العوارض الأولية لنوبة النقرس، تستطيع بدء العلاج قبل أن تسوء الأمور.

إن النوبات الأولى لن تحدث تلفاً ثابتاً لمفاصلك ويمكنك أن تسترد عافيتك. وقد تمر سنين بين نوبة وأخرى في الحالات المعتدلة. ولكن إذا كنت تعاني من نوبات نقرس مستمرة، فإنّ المفصل سيتعرض عندئذٍ للتلف بسبب تراكم بلورات حمض البوليك فيتكوّن التهاب المفصل المزمن.

تشخيص النقرس

يمكن تشخيص النقرس بالوسائل الآتية:

- فحص للدم لمعرفة نسبة حمض البوليك في الدم.
- تصوير شعاعي للمفاصل.
- فحص سائل المفصل.

علاج النقرس

إن العلاج الوقائي المنتظم قد يكون ضرورياً لمراقبة نسبة حمض البوليك في الجسم. ويستطيع طبيبك أن يصف لك أقراصاً للمحافظة على المعدل الطبيعي لليورات في الدم. ويُعتبر allopurinol أكثر الأدوية استعمالاً لأنه شديد السلامة حتى لو استُعمل لسنين عديدة، والتأثير الجانبي الوحيد الذي يمكن أن يحصل هو الطفح. تذكّر أن العلاج الوقائي يعني عادة علاجاً مستمراً.

تُعالِج الأدوية المضادة للالتهابات النوباتِ الحادة عادةً، وهي تتمكّن من إزالة الألم والالتهاب. ولدى هذه الأدوية تأثير قليل على مستوى حمض البوليك في الدم كما أنها لا تستطيع أن تمنع نوبات أخرى في المستقبل.

إن المفاعيل الجانبية نادرة لكن قد يشكو مريض لديه حساسية أحياناً من عسر هضم وطفح وصداع ودُوار أو حتى ربو.

الفصل الثاني

من الأدوية إلى الجراحة

العلاج الذي يمكن ان يقترحه طبيبك

إن العلاج الذي سيقترحه طبيبك أو الاختصاصي يعتمد على مجموعة من العوامل، ليس أقلّها نوعية الاضطراب الذي تعاني منه وإلى أي مدى يسبب هذا الاضطراب ألماً أو يُعطِّل حياتك. ويمكن أن يصف لك الطبيب عقاقير مختلفة كما يمكن أن تكون الجراحة ضرورية. وربما قد يطلب منك الطبيب الذهاب إلى خبير بالمعالجة الفيزيائية الذي قد يقترح عليك القيام بعدة تمارين لتبقى قادراً على الحركة.

الجراحة

تستطيع الجراحة أن تلعب دوراً هاماً في نوعية حياة الناس الذين يشكون كثيراً من الروماتيزم الرثياني أو الفصال العظمي. ومَنْ أيضاً يحتاج إلى جراحة؟

إن بعض الناس الذين يشكون من التهاب الفقرات الرثياني يحتاجون إلى جراحة في العمود الفقري أو الورك وعدد قليل من الذين يعانون من أمراض المفاصل، قد يحتاجون إلى عملية. ولكن أكثر الناس الذين يشكون من أنواع أخف من الروماتيزم أو التهاب المفاصل لن يحتاجوا أبداً إلى جراحة المفاصل.

وهذه العمليات، كالأمراض وهي نوعان: الأولى هي حول المفصل والثانية هي مفصلية مباشرة.

وتشمل الجراحة حول المفصل إصلاح الاربطة والاوتار التي تعرضت للتلف وإزالة الأكياس والعُقَيْدات العريضة (Large cysts & nodules).

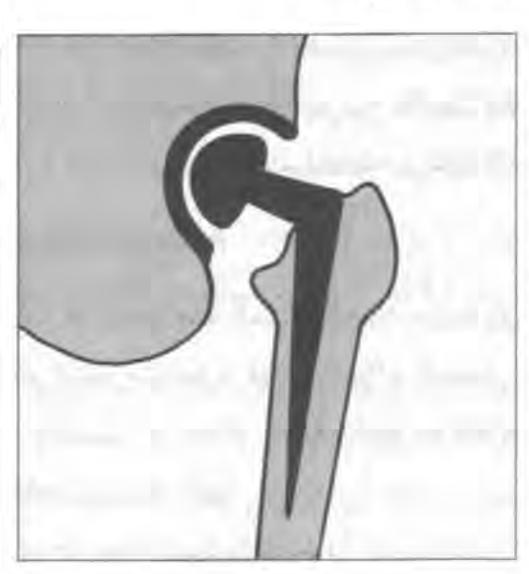
الجراحة المفصلية: وهي تُقسم إلى أربعة أقسام أهمها استبدال المفصل الذي نسمع عنه كثيراً.

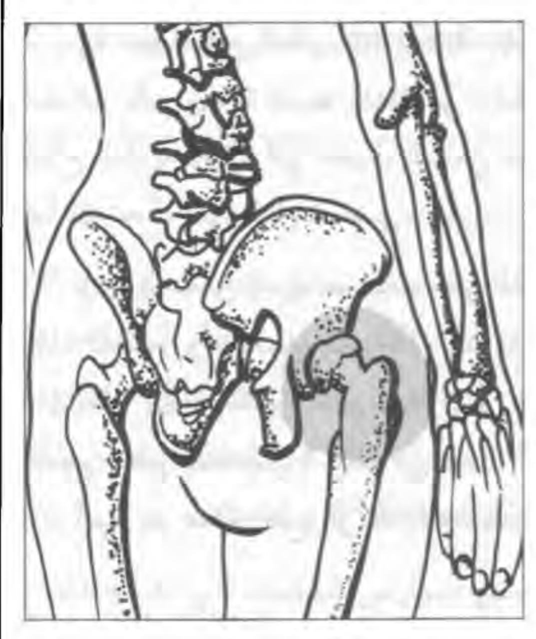
استبدال المفصل

لقد قرأت أكثرية الناس شيئاً ما حول عمليات استبدال الورك، لكن استبدال الركبة هي اليوم عملية موثوق بها ومألوفة. كما وأنَّ استبدال مفاصل الأكتاف والمرافق تتطور أيضاً ومن الممكن أيضاً استبدال المفاصل الصغيرة لليد والكاحل.

ويعود الفضل في ذلك إلى تطور علم المعادن والبلاستيك ذي الكثافة العالية. لكن المفاصل الصناعية لا تبلغ حد الكمال ولا تدوم إلى الأبد وهي لا تعمل كمفصل طبيعي، وقد يحدث ألا تنجح عملية واحدة من أصل عشرين عملية نجاحاً تاماً.

استبدال المفصل





يعتبر استبدال الورك أحد العمليات الشائعة، لكن لن يقترحها طبيبك أو الاختصاصي إلاَّ عندما تشعر بألم حاد وتستنفد كل الإمكانيات الأخرى. إن الاختصاصي سيختار أفضل مفصل اصطناعي لك. فالمضاعفات تكون نادرة جداً ومع ذلك يجب أن يُعنى بعدم حصولها. ومن ناحية ثانية يمكن أن يحصل خمج حول المفصل الاصطناعي بمعدل واحد إلى 2٪ عند المرضى. ويُعالج هذا الأمر عملياً بواسطة مُضادّات حَيَوية antibiotics. لا تُتْلِف مفصل الورك الاصطناعي إلا نادراً ولكنه يدوم لسنوات عدة. يمكنك أن تسير وأن تقود سيارتك وتركب الدراجة وترقص وتلعب الغولف ـ وبالاختصار، أن تعيش حياة عادية. لكن عليك ألاَّ تقوم برياضة حيوية كالتنس، أما إذا مارستها بشكل خفيف فلا ضرر من ذلك.

وقد لا تتمكن من رفع رجلك إلى الأعلى بقَدْر ما تحب بخاصة في فترة الست إلى ثماني أسابيع بعد العملية. كما أنه عليك أن تعتاد على المشي بواسطة الورك الجديد وقد تحتاج إلى الاستعانة بعُصيّ في البداية، ويختلف الوقت لكي تتعافى وتعود إلى العمل. فقد يتعافى بعض الناس تماماً ويعودون إلى العمل بعد ستة أسابيع وقد يحتاج البعض الآخر إلى ستة أشهر.

استئصال الغشاء الزليلي Synovectomy

إذا كانت بطانة المفصل ملتهبة وكبيرة الحجم، فهذا لا يوقف فقط المفصل عن الحركة، بل يعرض الأربطة والأوتار للتلف. وفي هذه الحالات قد يكون من الضروري القيام بعملية جراحية لإزالة بطانة المفصل.

فصال Arthrosis

تُستعمل هذه العملية أحياناً عندما يكون المفصل مقيد الحركة، ومصاباً بألم شديد متواصل، فيثبّت الجرّاح المفصل بشكل دائم إمّا بواسطة تطعيم العظم أو بالتسمير أو إسلاك النصفين معاً. وهذا يجعل المفصل غير قادر على الحركة ولكنه لن يُسبِّب ألماً.

قَطْع العظم Osteotomy

إن عملية قطع العظم Osteotomy تشمل قطع العظم بالقرب من المفصل المصاب بألم وإعادة تثبيته بعدئذ في وضع مختلف. وباستطاعة هذه العملية إصلاح التشويه وإزالة ألم الفصال العظمي عادة في الركبة أو القدم. كما تستطيع أيضاً أن تحثّ على التئام المفصل.

ومن الممكن إجراء عمليات على أغلب المفاصل، لكن تُستعمل طرق قليلة لذلك. وتُستعمل الجراحة اليدوية لإصلاح الأوتار وإطلاق الأعصاب المتشابكة. ويُجرى للناس الذين يشكون من التهاب المفصل الرثياني عمليات في أقدامهم لقطع المفاصل المُتلَفة في قاعدة أصابعهم وبذلك يتمكنون من السير بدون ألم. إن عملية جذع الوَكْعَة (Bunion operations) مألوفة أيضاً.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

في حال اقترح جرّاحك العملية، عليك أن تفحص النقاط الإيجابية والسلبية قبل أن تباشر بها. إنها فكرة جيدة دائماً أن تأخذ معك لائحة بالأسئلة التي تريد

أن تسألها وتسجل الأجوبة التي تُعطى لك. لا تنسى أن تسأل عن التفاصيل؛ كم ستكون مدة إقامتك في المستشفى، ومدة التجبيرة، وماذا ستكون قادراً أن تفعل بعد أسبوع أو شهر أو سنة بعد العملية؟ إسأل عن احتمالات حدوث مضاعفات وحاول أن تكون موضوعياً بالنسبة للفائدة التي ستحصل عليها.

وعندما يصل الأمر إلى الجراحة، لا يوجد ضمانات. حاول أن تتكلم مع آخرين أُجريت لهم عمليات مماثلة، متذكراً أنه لا يوجد شخصان متشابهان مثل بعضهما البعض.

هل الجراحة ضرورية؟

إذا كان طبيبك يرفض إجراء العملية، إسأله لماذا، وفي بعض الأحيان يمتنع الجراحون عن ذلك بسبب عمرك. وبالرغم من أن استبدال الورك كان ناجحاً للكبار في العمر، فإن النتائج حتى الآن ليست جيدة للبالغين الأصغر سناً وكما يقول البروفيسور ديابّي Paul Dieppe: «إن من أصعب الأمور للطبيب التوصية بالعملية المناسبة في الوقت المناسب».

العلاج بالأدوية

بالرغم من أنه لا يوجد أدوية تستطيع أن تشفي الجسم من الروماتيزم أو التهاب المفاصل، إلاّ أنَّ هنالك عدداً من الأدوية التي تستطيع أن تساعد على ذلك. وغالباً ما تلعب هذه العقاقير دور الفرق بين قدرتك على الخروج من منزلك أو أن تبقى قابعاً فيه. وتختلف نتيجة العلاج بين شخص وآخر، ولذلك فقد يحتاج الطبيب لفترة من الوقت ليكتشف النظام الذي يناسبك.

وتستطيع الأدوية أن تسبب بعض العوارض الجانبية التي قد تختلف من شخص لآخر، وقد تتفاعل هذه الأدوية مع بعضها بعْضاً، فإذا كنت تأخذ أدوية أخرى فمن الضروري إعلام طبيبك عن ذلك.

ويجب تناول الأدوية المختلفة في أوقات مختلفة وطرق مختلفة.

العلاج بالأدوية:

هنالك نوعان رئيسيان لعلاج التهاب المفصل الرثياني: الأدوية المضادة للالتهاب والأدوية المضادة للروماتيزم، وتُستعمل أيضاً الأدوية القاتلة للألم (Painkillers) مثل الستروئيد steroids ولكن نادراً.

الأدوية المضادة للالتهاب:

تعالج هذه الأدوية العوارض عوضاً عن معالجة المرض بحد ذاته؛ فهي تقلل الألم والورم والتيبس، والإسبرين هو أكثرها استعمالاً، ولكن باستطاعة جرعات عالية منه أن تؤذي المعدة وتسبب عسر الهضم.

الأدوية المضادة للروماتيزم:

هذه الأدوية تُحرِّض على الخُمود remission inducing وهي لا تستعمل فقط للمساعدة في تخفيف العوارض بل أيضاً للوقاية من أن تصبح الحالة أسوأ. ويتجاوب بعض الناس جيداً من جراء العلاج فيحصلون على خُمود كامل لالتهاب المفاصل الرَّثَياني، بينما تعطي تجارب الآخرين نتائج متواضعة أكثر. إن هذه الأدوية تعمل بشكل أبطأ من الأدوية المضادة للالتهاب، كما أنها تتطلب أشهراً لتعطي نتائج.

إن الأدوية الأكثر شيوعاً هي التالية: سُلفاسلازين Sulphasalazine، كلوروكين Chloroquine، هيدروكسي كلوروكين Hydroxychloroquine، كولد Gold، وبينسيلّمين Penicillamine.

الأدوية الكابتة المناعة Immunosuppressive drugs

تستعمل هذه الأدوية أحياناً في علاج التهاب المفصل الرثياني. وهي تؤثّر في جهاز مناعة الجسم ومع أنها فعالة، فقد تسبب فقر الدم.

الستروئيد والكورتيزون

عموماً، تستعمل هذه الأدوية فقط في حالات خاصة. إن إبر الستروئيد في المفاصل المصابة قد توقف الألم لفترة معينة وتخفّف الالتهاب، لكن لا يجوز استعمالها بكثرة. إن حبوب الستروئيد تُوصَف أحياناً، عادةً في جرعات صغيرة.

لكل هذه الأسباب، من المفيد أن تحافظ على مفكرتك الطبية. في حال أخذت مفكرتك معك عندما تذهب إلى طبيبك يمكنك أن تكتب ملاحظة باسم الدواء الذي وُصف لك، والنتيجة التي تأملها منه، ومتى وكيف عليك أن تأخذه. يمكنك أيضاً أن تدوِّن التأثيرات الجانبية لهذا الدواء في حال تعرضت لها.

أيضاً سجّل عندك ماذا يقول الأطباء عن إيقاف الدواء أو تخفيف الجرعة، وماذا عليك أن تفعل إذا قصّرت عن أخذ أيّة جرعة لأي سبب. يجد أغلبنا عندما نخرج من قسم الجراحة أننا لم نستطع أن نتذكر ما أخبرنا إياه الطبيب، ولكن إذا أخذت ملاحظة في حينه فإنك سوف تتفادى ذلك. ولا تنس أيضاً أن الصيدلي يستطيع أن يجيب على أغلب الأسئلة التي كنت قد سألتها سابقاً إذا كنت بحاجة لكي تتذكر أجوبتها.

تذكر أيضاً أنه بإمكانك أن تطلب من الصيدلي، في حال لم تستطع فتح علبة الدواء المحكمة الإغلاق، أن يرشدك إلى ذلك.

ما هي أنواع الأدوية التي تستعمل؟

أدوية العلاج

هنالك أربعة أنواع رئيسية للأدوية تستعمل في علاج أمراض الروماتيزم.

1 ـ الأدوية القاتلة للألم.

2 ـ الأدوية المضادة للالتهاب.

3 ـ السترويد.

4 ـ الأدوية المؤثرة على أمراض محددة.

الأدوية القاتلة للألم

رغم تسميتها، فإن الأدوية القاتلة للألم لا تقتل الألم ولا تفعل شيئاً لمعالجة السبب الرئيسي للمرض. ويمكن تسميتها باسم أفضل وهو متبلّد الألم pain dullers. فهي تعمل من خلال تفاعلها مع العملية التي من خلالها يرسل

الجسم إشارات الألم التي يتم التقاطها من الدماغ. تعترض بعض الأدوية block سبيل انتقال هذه الإشارات في طريقها إلى الدماغ، بينما يؤثر البعض الآخر في الدماغ فيهمل الإشارات التي يتلقاها. وقد يكون للأدوية القاتلة للألم تأثيرات جانبية، فتسبب مثلاً النعاس وأحياناً الإمساك.

يمكن شراء الأدوية البسيطة القاتلة للألم مثل الإسبرين، البراسيتامول والكوديين من الصيدلية بدون وصفة طبية. في بعض الأحيان يصف الأطباء أدوية أقوى مثل دِكستروبروبوزيفين Dextropropoxyphene لكن الأدوية الإدمانية التي هي حقيقة أقوى addictive drugs مثل بثيدين Pethidine ومورفين Morphine نادراً ما تُستعمل.

في بعض الأحيان، يبدو أن خليطاً من جرعات قليلة من الأدوية القاتلة للألم يعمل أفضل من كل واحدة على حدة، لكن عليك أن تكون حذراً في عدم زيادة الجرعات المحددة. إذا كنت ستأخذ مزيجاً من الأدوية القاتلة للألم، عليك أن تتكلم مع طبيبك أولاً.

إن أغلب الأدوية القاتلة للألم تعمل لبِضع ساعات. الطريقة المثلى لاستعمالها هي حين يكون الألم شديداً أو حين تأخذ جرعة قبل أن تقوم بمجهود لا تعرف أنه بالنتيجة سيكون مؤلماً.

في كل الأحوال، يحتاج بعض الناس الذين يعانون بشدة من التهاب المفاصل إلى أدوية قاتلة للألم بالإضافة إلى معالجات أخرى.

الأدوية المضادة للالتهاب Anti-inflammatory agents

وبما أن هذه الأدوية تخفِّف حالة الالتهاب، فإنها كذلك تخفف الألم، التورم والتيبس. وإذا كنت تشكو من الروماتيزم الرثياني وليس من الفصال العظمي rather than osteoarthritis فإن هذه الأدوية ستكون أفضل بكثير من إزالة الألم من الأدوية القاتلة للألم العادية.



ومع ذلك، فإن هذه الأدوية قد تسبب عسر الهضم وأحياناً القرحة، بالإضافة إلى تأثيرات جانبية غير شائعة مثل النعاس، الطفح واحتباس السوائل. عندما يؤخذ الإسبيرين بنسب عالية، يمكنه أن يخفف الالتهاب ولكنه قد يؤذي المعدة. وإذا استُعمل بإفراط، فقد يسبب الطنين (الرنين في الأذن). إن الأدوية الجديدة المضادة للالتهاب هي أضمن وقد لا تسبب عوارض جانبية.

الأدوية المضادة للالتهاب NSAIDS ومشاكل المعدة

إن أدوية NSAIDS تزيل الألم، لكن يجب الانتباه إلى إمكانية حدوث قرحة هضمية.

كيف يمكنك أن تتفادى هذه المشاكل؟ دائماً خذ الأدوية المضادة للالتهاب، NSAIDS، والتي هي بدون سترويد، مع أو فوراً بعد الطعام، ولكن ليس بمعدة فارغة. تكلم مع طبيبك إذا كنت تشكو من عسر الهضم.

- عليك أن تراقب بعناية حركة المعي.
- إذا كان لون البراز أسود أو أسود رمادي فهذا قد يعني نزيفاً معوياً.
- إذا كنت تشكو من أوجاع معدية شديدة، قابل طبيبك فوراً أو إذهب إلى المستشفى حالاً.

إن لائحة كاملة من هذه الأدوية هي الآن متوفرة: الإندوسيد (Indocid) هو الأكثر وصفاً. البعض الآخر يتضمن النابروسين Indomethacin؛ Naprosyn الفولتارول Diclofenac sodium (Voltarol)؛ والبروفين Ibuprofen (Brufen). يأتي الـ NSAIDS في أشكال مختلفة منها الحبوب، الأقراص، الشراب أو التحميلة.

يحتاج العديد من الناس إلى فترة من التجربة والخطأ ليروا إذا كانت هذه الأدوية مناسبة لهم. عليك أن تجرب كل دواء لمدة أسبوعين لترى إذا كان يوجد أي فائدة منه. في بعض الأحيان، قد تكفي جرعة الليل لتخفِّف الألم والتيبّس في الصباح.

وإذا كنت تأخذ دواء لمدة معينة ولم تتأكد من أي تحسن، يمكنك أن تتوقف عن أخذه لمدة أسبوع لترى إذا كان هناك أي فرق. في كل الأحوال، لا يوجد فائدة من الإستمرار بتناول دواء لا يعطي نتيجة.

الستروید Steroids

الستروید هورمونات تحدث طبيعياً في الجسم. وتضبط الاستقلاب الأساسي في طرق متنوعة. وأهميتها الأساسية في معالجة التهاب المفاصل هي في تخفيف الالتهاب وإخماد جهاز دفاع الجسم. تُعطى هذه الأدوية بشكل أقراص أو بواسطة حقن في المفصل الملتهب أو بواسطة الحقن داخل العضلة أو داخل الوريد.

الإدمان على الأدوية

إذا كنت تأخذ جرعات قوية لمدة طويلة، فمن الممكن أن تصبح مدمناً. عندئذ يصبح خطراً تقليص جرعة الدواء بسرعة.

التأثيرات الجانبية للأدوية المضادة للالتهاب NSAIDS

أن التأثيرات الرئيسية الجانبية لأدوية NSAIDS هي:

- الاضطرابات المِعَوية: عسر هضم، غثيان، قرحة هضمية، تأكل معدي.
- كلوية: احتباس السوائل، فَرْطُ التوتُّر، تلف كلوي.
- جلدية: تحسس ضوئي.
- مبحث دموي: فقر الدم بسبب نقص الحديد.
- التأثير المركزي: آلام الرأس، الدُّوار، الارتباك.

في بعض الاضطرابات، إن أدوية الستروئيد أساسية للحماية من المشاكل الجدية، ومع ذلك فإنها بحاجة إلى مراقبة دقيقة. وفي حالات أخرى من الأفضل استعمالها بضآلة أو بجرعات خفيفة لكي تبقى الأمور منضبطة. وفي حال استعملت لمدة طويلة، فيمكن أن تسبب تأثيرات جانبية متنوعة منها: ترقيق العظام والجلد، اعتام عدسة العين (الماء الأزرق) (Cataract)، إحتباس السوائل وارتفاع ضغط الدم.

أدوية ذات تاثير على المرض

إن هذه الأدوية لا تساعد فقط على التخفيف من العوارض، بل أيضاً تقلِّل من قوة المرض أو تمنع الإصابة بضرر دائم. يتجاوب بعض الناس جيداً مع هذه الأدوية حتى أن المرض يختفي عملياً، بينما يلاقي الآخرون تحسناً طفيفاً.

وتحتاج هذه الأدوية عادة إلى أسابيع أو أشهر لكي تتمكّن من إعطاء النتائج المرجوة. ويمكن أن تسبب أغلب هذه الأدوية تأثيراً جانبياً ولهذا فإنك تحتاج إلى مراقبة دقيقة مع أن أدوية معالجة النقرس شديدة الأمان. كما وأن مرضى النقرس لا يستطيعون أن يأخذوا الأسبيرين لأنه يرفع نسبة حمض البوليك في الدم. وبدلاً من ذلك، يصف لهم الطبيب الألُّوبورينول Allopurinol (الذي يمكنه أن يوقف تكوّن حمض البوليك) أو دواء مثل البروبِنِسيد Probenecid الذي يساعد الكلى على التخلص من حمض البوليك. وبما أن هذه الأدوية هي

للحماية من نوبات أخرى، فيمكن إعطاء المتألم أيضاً دواء ضد الالتهاب أو الكولشيسين Colchicine خلال الأسابيع الأولى.

إن الأدوية الأكثر استعمالاً لعلاج الأمراض الأخرى لالتهاب المفاصل تنقسم إلى فئتين: الأدوية التي تُخمِد جهاز مناعة الجسم ومجموعة ذات خصائص أو مظاهر مختلفة.

الفئة الأولى: تحتوي على الأزاثيوبرين Azathioprine والسيكلوفوسفَمايد Cyclophosphamide. إن هذه الأدوية القوية تستعمل أحياناً في علاج التهاب المفاصل الرثياني. إن حالة المرض تستوجب إجراء فحوصات دم منتظمة لكي لا تُسبِّب هذه الأدوية فقر الدم أو مشاكل أخرى.

أما الفئة الأخرى فتتضمن:

- الحقن بالذهب Gold injections، د ـ بنِسِلُّمين D-penicillamine، كلوروكين Chloroquine، هيدروكسي كلوروكين Hydroxychloroquine، ميثوتركسيت Methotrexate، وسُلفاسلازين Sulphasalazine.
- لقد استُعمل الحقن بالذهب لعلاج التهاب المفاصل الرثياني منذ العشرينيات، مع أن هذه الطرق قد تبدلت الآن. وإذا اتُّخذت جميع الاحتياطات فإن العلاج أمن جداً. إن بعض الأطباء يستعمل حالياً نوعاً جديداً من الذهب في شكل قرص.

يتمكّن الناس من تناول د ـ بِنِسلَّمين D-penicillamine حتى إذا كانوا يشكون من حساسية من دواء قريب نسبياً وهو البنِسِلّين Penicilline. يبدأ المرضى بتناول جرعات صغيرة من الدواء تُزاد تدريجياً خلال أشهر.

- إن الهيدروكسي كلوروكين Hydroxychloroquine والكلوروكين Chloroquine يستعملان عادة للعلاج والوقاية من الملاريا وينفعان أيضاً ضد الروماتيزم. ولكن أخذ جرعة كبيرة ولفترة طويلة قد يؤثّر على العينين. ولذلك قد يحتاج المرضى إلى فحص دائم للعيون للوقاية من ذلك.
- لقد أصبح استعمال السُّفاسلازين Suphazalazine شائعاً في السنوات العشر الماضية. وهو يؤخذ حبوباً، كما أن الجرعة تُزاد خلال الأسابيع الأولى. يشعر بعض المرضى بالركود عندما يبدأون بتناوله ولكن هذا عموماً تأثير جانبي مؤقت.

- الميثوتركسيْت Methotrexate: لقد أضحى رائجاً جداً لعلاج أنواع معينة من التهاب المفاصل. فهو يعمل ببطء، ولكنه فعال كدواء مضاد للالتهاب لأنه يعوّق أيضاً تقدُّم المرض. يُعطى هذا الدواء عادة في شكل أقراص مرة في الأسبوع، وقد يسبب أحياناً ضرراً للكبد أو الرئتين ولكنه آمن جداً عموماً إذا استُعمل حسب التعليمات المطلوبة.

الأدوية وأنت

بالرغم من أنه يوجد اليوم صف كبير من الأدوية التي يمكن استعمالها لمساعدة الناس الذين يشكون من الروماتيزم والتهاب المفاصل الرثياني، إلا أنه ينبغي استعمالها كلها بانتباه ودائماً تحت المراقبة الطبية. وكلما كثرت المعلومات عندك، كلما استطعت أن تناقش بطريقة أفضل موضوعك مع طبيبك. ومن الضروري معرفة ما هي نوعية الأدوية التي وُصفت لك ولماذا.

ومن واجبك تحمُّل المسؤولية في اتِّباع التعليمات وعمل جدول حول كيفية تأثير هذه الأدوية عليك.

المستقبل

إن العلماء الآن يعملون على جيل جديد من الأدوية يدعى الأدوية الإحيائية (The biologics) التي تهدف إلى معرفة آلية السُّبل التي تسبب أمراض الروماتيزم. إن بعض هذه الأدوية هو قيد الدراسة الآن، لكن اهتمام الباحثين يكمن حول إمكانية معالجة العديد من أمراض الروماتيزم الشائعة وبخاصة التهاب المفصل الرثياني.

ومع ذلك، فالمطلوب هو بذل جهد بعد أكثر. وقد تمر سنين قبل أن تصبح هذه الأدوية متوفرة على نطاق واسع مع أنها ستعطي بالتأكيد أملاً جديداً لمستقبل أفضل لمرض التهاب المفاصل.

إن عدداً من مختلف المعالجين الفيزيائيين قد يكون قادراً على تقليص الألم والإبقاء على الحركة. كما أن اختصاصي العلاج الفيزيائي قد تدربوا على علاج اضطرابات جهاز العضلات الهيكلية ويستطيعون أن يستعملوا تقنيات متنوعة لمساعدة جسمك لكي يعمل بشكل أفضل.

إن هذه التقنيات تشمل التمارين الخاصة: (التي يمكن أن تتعلمها وتمارسها في البيت) والعلاج اليدوي والمائي.

وبإمكان المعالج الفيزيائي استعمال الحرارة أو أكياس الثلج لتسكين الآلام أو آلة صوت فوق سَمْعيّ Ultrasound لتنشيط العضلات، الأربطة والأوتار وجعلها تتعافى بعد إصابتها.



إنتعال الحذاء

إن اختيار الحذاء الخاص المتعلق بتقويم الاعوجاج قد يوصف في بعض الأحيان للمرضى الذين يشكون من التهاب المفصل الرثياني. وفي حال تعرضت لهذه المشكلة، عليك أن تنتعل هذا الحذاء وإلاّ تكون قد عرّضت العلاج للفشل. حتى ولو كنت لا تحتاج إلى حذاء خاص، عليك أن تكون حذراً في اختيارك وأن يكون هدفك الراحة وليس اتّباع الموضة.

إختيار الحذاء

يجب أن يكون الحذاء واسعاً في مقدَّم إبهام القدم، كذلك علينا أن نراعي ألاّ تنزلق القدم داخل الحذاء، ويجب أن يكون النعل خفيفاً ومرناً، كما أن اختيار الأحذية الجلدية أكثر راحة لك إذا كنت تشكو من متاعب في القدم. وأيضاً المشي مع كعب منخفض هو أفضل لك.

التأكُّد من طول الحذاء

كذلك تأكّد من طول الحذاء، لذلك خذ كرتونة وعيّن عليها حدود العَقِب وإصبع القدم الأطول مع إعطائها سنتيمتراً واحداً زيادة في مقدمة القدم. وعندما تذهب لشراء الحذاء ضعْها داخله للتأكد إذا كان مناسباً.

الوكعات

إن حدوث الوكعات (Bunions) يعود إلى انتعال الأحذية الضيقة أو الغير مريحة مما يسبب بورم ملتهب في ابهام القدم وهذا ما يجعل أصابع القدم مضغوطة ومؤلمة.

المشاكل الخاصة لمرض التهاب المفاصل

في بداية التهاب المفصل الرثياني، تستعمل بعض النساء الصنادل في موسم الصيف والجزمات المبطنة بالفروة في الشتاء. ومن الممكن صُنع الأحذية من الجلد الناعم. وفي حال كانت وضعية القدم فعلاً سيئة، فهنالك أحذية خاصة بلاستيكية مفصّلة لتناسب القدم.

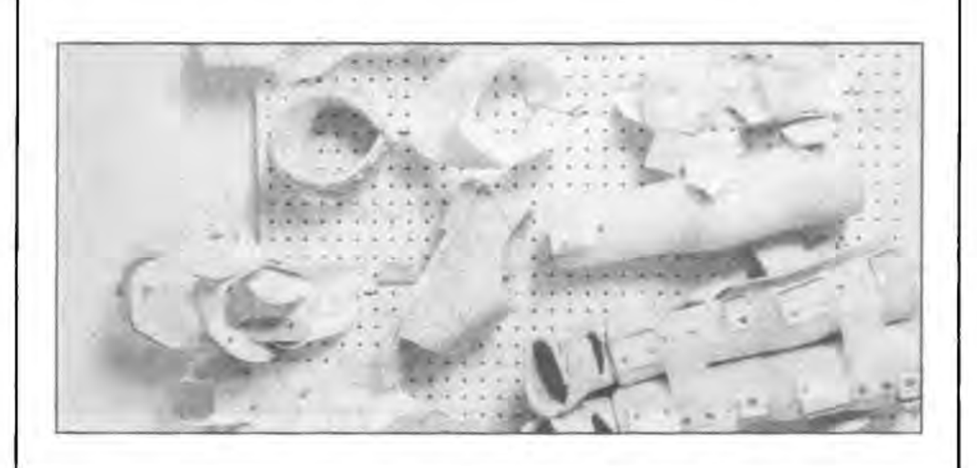
إن رُبط الأحذية قد تسبب إشكالاً لك إذا كنت تشكو من التهاب مفاصل الأصابع. في هذه الحالة استعمل رُبطاً مُتمغِّطة. وإذا كنت تشكو من حالة تصلُّب إبهام القدم hallux rigidus، وهي حالة يكون إبهام القدم فيها متيبّساً ولا ينحني إلى فوق، فتستطيع أن تعدّل نعل حذائك.

وإذا كنت تعاني من كاحل متيبّس ولا تستطيع أن توجه أصابع قدمك، فإنك ستحتاج إلى علو مناسب لكعب الحذاء وإلى رُبُط أحذية تمتد نزولاً إلى أصابع القدم.

باستطاعة المعالجين مساعدتك في التغلب على المشكلات والمصاعب في البيت كما في الخارج. وبإمكانهم أن يبيّنوا لك طرق تنسيق حياتك اليومية لكي تصبح مستقلاً، وأن يقدموا النصائح لتقليص حالة الكَرْب الجسدي والعقلي.

دور المُجَبِّر وخبير الأقدام

ومن الممكن أن يلعب كل منهما دوراً نافعاً في المحافظة على فاعليتك. إن المجبّر يصنع جبائر تريح المفاصل الملتهبة وتدعم الأخرى الغير ثابتة، ويقدم النصيحة حول كيفية المشي وانتعال الأحذية الخاصة. وباستطاعة خبير الأقدام المساعدة في علاج الوكعات ومسامير القدم corns وإعطاء النصيحة في كيفية حماية القدم.



الفصل الثالث

ما لـم يصفه الطبـيب

العلاج الخياري

من المسلّم به أن الروماتيزم والتهاب المفاصل هما من الأمراض الشائعة، لذلك لا نستغرب أبداً ازدياد طرق المعالجة الخيارية لهما على مدى السنين. إن الناس ستختبر كل شيء تقريباً لكي تتخلص من الألم وتحصل على الأمل بحياة أفضل؛ وكَوْن طبيعة الإنسان معروفة، سيكون هنالك دائماً من سيحاول بحذاقة أن يستفيد مادّياً من خلال هذه المآسي.

لذلك، ماذا يمكنك أن تفعل وهل هو إضاعة للوقت والمال؟ من الممكن أن يكون طبيبك أقل استعداداً حول بعض نقاط هذا النوع من العلاج. سيفكر بالطبع، مع بعض التبرير، أنه في حال نجحت كل هذه الأمور، فغرفة الانتظار لن تعود أبداً بعد ذلك مليئة بمرضى يرتدي البعض منهم أساور من النحاس التي لا يمكن أن يكون لها أي تأثير غير تأثير غُفْل (Placebo effect).

في كل الأحوال، يمكن أن تختبر بعض الأشياء المنفتح عقل الأطباء عليها، بالإضافة إلى أمور أخرى لن تضرك إذا جربتها ولكنها تساعدك في رفع معنوياتك.

الريجيم

يؤكد بعض الناس أن تغيير نظام الطعام قد أدى إلى إحداث تغيير كبير في حياتهم وأن الاشتراك في المناقشة حول العلاقة بين ما تأكل وكيف تشعر أصبح أكثر توسعاً في أيامنا الحالية.

وهنالك الآن عدد من الكتب التي تتكلم عن التهاب المفاصل والريجيم، وكلها تعرض أنواعاً مختلفة من الحِمية.

كما أن الأطباء مطمئنون من أنك لن تحرم نفسك كثيراً بشكل يؤدي إلى تعريض حياتك للخطر.

وأحد هذه المشكلات التي تواجهنا هو أنه لدينا القليل من الإثباتات العلمية التي تبين أن الريجيم هو الذي يفيد الأمر مع أنه يوجد الكثير من مرضى التهاب المفاصل الذين سيكتبون صفحات حول نظام حميتهم وكيف أنه أعطى النتائج المرجوّة.

وبالرغم من أننا نعلم أن تغيير الحمية قد يساعد في أنواع معينة من التهاب المفاصل عند الحيوانات، فالنتيجة ليست كذلك عندما يكون الأمر مع الإنسان. ويعود السبب في ذلك جزئياً إلى أنه هنالك أنواعاً متعددة من التهاب المفاصل تختلف من شخص لآخر. كذلك فإن لدى معظم الناس فترات يشعرون فيها بوضع أفضل أو أسوأ، لذلك من الصعب القول أو الجزم أن المريض أصبح في وضع أفضل طبّياً بسبب الحمية الغذائية.

وفوق ذلك عليك أن تأخذ Placebo effect في عين الاعتبار. وبعبارة أخرى إذ كنت تعتقد أن هذا الشيء أو هذا الدواء سيعطي النتيجة المرجوّة فعندئذ ستشعر أنك في حال أفضل لأنك تأمّلت ذلك. إنَّ معظم الناس يريدون أن يفعلوا شيئاً ما لمساعدة أنفسهم. إن تغيير الحِمية عمل سهل يجعلك تشعر أنك مرتاح نفسياً لأن لديك نوعاً من المراقبة الذاتية. ومن ناحية أخرى فقد تُصاب بالإحباط أو بخيبة أمل إذا، وبالرغم من محاولاتك الحثيثة، لم تحصد إلا مكافأة قليلة.

إذاً، ما هو نوع التغييرات التي يقوم بها الناس؟

الأطعمة المنبِّهة:

يشعر قسم من الناس أن بعض أنواع الطعام تسبب لهم نوبات من الألم وتورّماً في مفاصلهم. وإذا تعلموا كيف يتعرفون على هذه المواد وكيف يتجنبونها فإن وضعهم الصحي يصبح أفضل.

ويشير أشخاص عديدون إلى أن أنواعاً مختلفة من الطعام تعمل كمنبهات؛ نذكر على سبيل المثال ولا الحصر: الأجبان والحوامض والألبان وملوّنات الطعام.

وفي بعض الأحيان يعمد البعض إلى التوقف عن تناول مجموعة أو فئة معينة من الأطعمة، ليروا إذا كان البعض منها يسبب مشاكل خاصة. وإذا كنت مهتماً بهذا المنحى، فعليك أن تتذكر الأمور التالية:

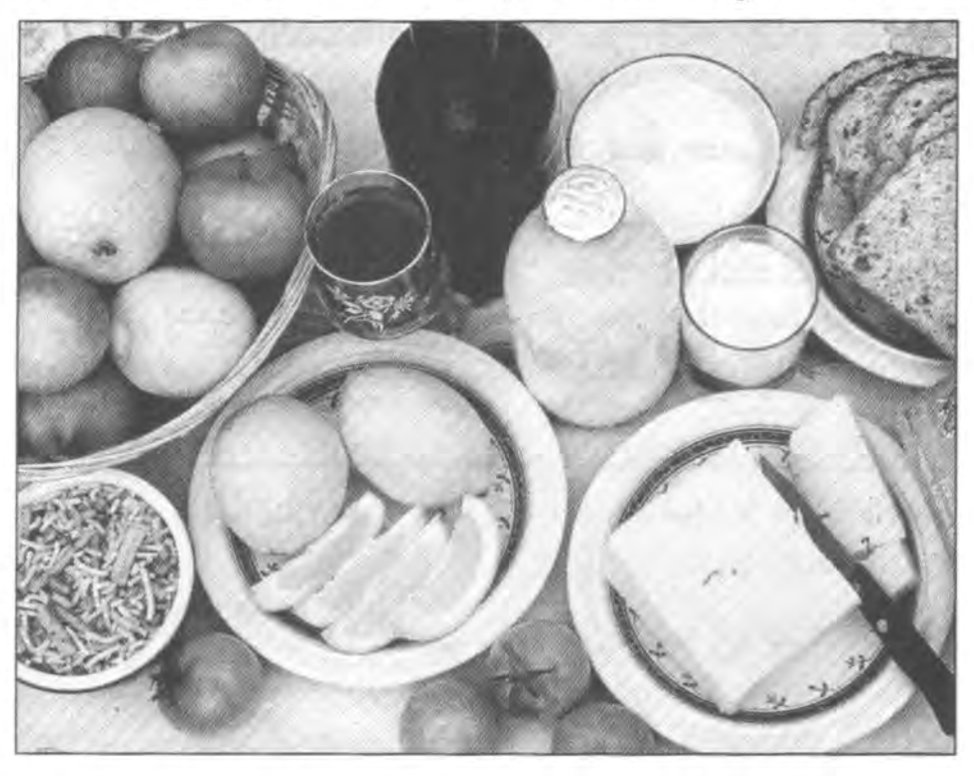
1 ـ من الأفضل أن تبحث الموضوع مع طبيبك أولاً. وفي حال توقفت عن تناول بعض الأطعمة، فقد لا تحصل على المواد المغذية المطلوبة وعندئذ عليك أن تسدّ النقص بطريقة أخرى.

2 ـ عليك أن تحضر برنامجاً يومياً لطعامك وأن تسجل النتائج وأن تكون قوي الإرادة لتقاوم الإغراءات.

3 ـ في حال شعرت بوضع أفضل صحّياً، من الممكن إعادة تناول الأطعمة التي امتنعت عنها لفترة من الوقت، كل على حدة. عندئذ إذا ظهرت العوارض السابقة من جديد فيمكنك أن تحدد الطعام الذي عليك أن تتجنبه.

كثيرون هم الذين أشادوا بالنتيجة الصحية الطبية من جراء تناولهم زيت السمك. صحيح أن لدى الأسكيمو، الذين دائماً يستهلكون السمك المشبع بالزيت، نسباً منخفضة من أمراض القلب ولكن هل زيوت السمك ومشتقاتها تستطيع أن تخفض نسب الالتهابات وأيضاً الآلام في مفاصلك؟

إن أنواع السمك مثل الماكاريل، السلمون والقُدّ تحوي زيوتاً ذات نسب عالية من دهون غير مشبّعة ومتعددة PUFAS وقد أظهرت الدراسات أن هذه الحموض الدهنية Fatty acids تستخدم من قبل الجسم لصنع مواد كيميائية أقلّ التهابية من مواد دهنية مصدرها غذاء عادي. لذلك فتناول زيت السمك قد يكون له تأثير ضد الالتهاب Anti-inflammatory. ويعتقد بعض الناس أن تخفيض كمية الدهن المشبع Saturated fat في نظام الحمية وتناول كميات إضافية من



السمك أو الزيوت النباتية تستطيع أن تخفض عوارض المرض وأيضاً عدد الأدوية المسكِّنة للآلام التي يحتاجها المريض.

ومن الناحية الطبية إن هذا النوع من الحمية لا يساعد أغلب المرضى، ولكن يُمكن أن يستفيد منه البعض وهو على الأرجح لن يضر أحداً. ومع ذلك ينبغي على أي إنسان يشكو من مرض في الدم أو نزيف تناول زيت السمك فقط تحت إشراف طبي. خذ رأي طبيبك حول هذا الموضوع.

ادوية وعلاجات اخرى

إن السِّلِنيوم هو واحد من فئة العناصر الضئيلة trace elements وتدعى كذلك لأن أجسامنا بحاجة إلى كمية قليلة منها لكي تبقى متمتعة بالصحة. وتشير بعض الدلائل إلى أن السلنيوم والزِّنك يلعبان دوراً في طريقة عمل جهاز مناعتنا وأن باستطاعته المساعدة في علاج التهاب المفاصل.

ومرة أخرى، مع ذلك، لا تشير الدلائل إلى أن تناول كمية إضافية من السِّلنيوم مع فيتامينات (E, C, A) سيؤدي إلى أي فرق في النتيجة.

الدواء الأخضر المستخرج من سمك البلح الأحمر المُشَفَّه
Green-lipped mussel extract

يعتقد بعض الناس أن هذا الدواء هو علاج إضافي آخر يحوي خصائص مفيدة ضد الالتهاب، ولكن لا يوجد دلائل ثابتة تؤكد صحة ذلك.

الكالسيوم

يحتاج الأطفال والكبار إلى الكالسيوم لبناء عظام قوية. إذا كنت تشكو من التهاب المفصل الرثياني، وبخاصة إذا كنت عولجت بجرعات مرتفعة من الستروِيد، فعليك أن تتأكد أنك تحصل على الكمية المطلوبة من هذا المعدن المهم.



ويمكن أن تكون المواد التكميلية مفيدة إذا كنت لا تشرب الحليب أو مشتقاته مثل الجبنة واللبن.

الأدوية المشتقة من الأعشاب

هي اليوم متوفرة في المحلات التي تهتم بشؤون الصحة. ويعتقد بعض الناس أنه من الأسلم استعمالها لأنها طبيعية غير أنها تسبب أيضاً تأثيراً جانبياً ومعظمها لم يخضع لاختبار سابق للتأكد من سلامتها. لذلك عليك أن تبحث الموضوع مع طبيبك قبل أن تجرب أي واحدة منها. وبصرف النظر عن أي شيء آخر، فإنها قد تتضارب مع الأدوية الأخرى التي وُصفت لك.

النقرس:

إن النقرس شكل من أمراض المفاصل حيث يلعب الريجيم دوراً مهماً. ولدى المصابين بهذا المرض نسب عالية من حمض البوليك الذي يتأثّر من جراء تناول الأطعمة والكحول، ومن جراء الوزن الزائد. وإذا كنت مصاباً بداء النقرس وتشكو من زيادة في الوزن فعليك إنقاص وزنك.

إن المأكولات ذات النسب العالية من البورين (البروتينات) يجب أن تُؤكل باعتدال أو أن يُلغى أكلها تماماً. تشمل بعض هذه الأطعمة مستخرج الخميرة، واللحومات المملحة والقُدّ والسردين.

كما يوجد في البيرة نسب عالية من البورين Purines لأنها تحوي خميرة.

إن طبيبك يجب أن يزودك بنظام خاص بالحمية.

إن ما نعرفه حول تنظيم الغذاء والتهاب المفاصل هو أن كثرة الأكل من أي صنف ليس فكرة جيدة على الإطلاق: هناك علاقة محددة بين الوزن الزائد عن المستوى المطلوب وبين ظهور الفُصال العظمي وداء النقرس.

وبالعكس، إذا كنت تشكو سابقاً من التهاب المفاصل فإن تخفيض الوزن سيخفف الثقل على هذه المفاصل المصابة بالألم. وكلما قل وزنك، كلما كانت حركتك أسهل واستطعت أن تقوم بتمارين أكثر.

إذا كنت تريد أن تخفف من وزنك، لا تعتمد على طريقة «تخفيف الوزن خلال سبعة أيام».

لقد بينت الأبحاث أنه في حال أوقف الشخص كل المأكولات المرغوبة مرة واحدة فإن النتيجة ستكون حتماً الفشل. إن الشعور بالحرمان من طعام معين سيؤدي إلى تناول هذا الطعام حتماً.

عليك أن تتناول كل وجباتك في أوقاتها حتى إذا شعرت بالجوع بين الوجبات. وإذا كنت جائعاً بين وجبة وأخرى تناول حبة من الفاكهة أو خبزاً مُحمَّصاً. إن ذلك أفضل من تناول البسكوت والحلويات ووجبات أخرى دهنية أو سكرية خفيفة. تناول الأطعمة النشوية مثل: الرز، البطاطا، المعكرونة، والكثير من الفواكه الطازجة والخضار.

راقب نفسك عندما تتناول الأطعمة المليئة بالسكاكر والدهنيات، تجنب الطبخ المقلي وأكثر من الأطعمة المشوية.

المعالجة المِثليّة Homeopathy

إن المعالجة المِثليَّة تهدف إلى مساعدة الجسم على أن يشفي ذاته بذاته. وهي تعتمد على استعمال جرعة صغيرة من الدواء تعطي ذات النتيجة التي

تعطيها الجرعة الكبيرة. وقد يسبِّب مثلاً السُّمَّاق مفاصل متيبّسة في الأصحاء عند الصباح ومع ذلك فإن طبيب المثليَّة هذا يستعمله ليسكِّن ألم هذه المفاصل. كما أن الكميات التي تستعمل في هذا النوع من العلاج هي صغيرة جداً مما يجعل البعض يشعر أنها لن تعطي أية نتيجة أبداً. ومع ذلك، فالبعض الآخر يقول إن ما حصلوا عليه من فائدة ليس مرده كلياً إلى تأثير الغُفْل.

يمكنك أن تشتري أدوية الطبابة المثلية بشكل أقراص عند أي صيدلي. وهي تشمل بالنسبة لعلاج الروماتيزم والتهاب المفاصل مثلاً نحلة العسل، زهرة العُطاس، والسُّمَّاق. وتستطيع أن تحصل على السماق وزهرة العطاس بشكل دهون أيضاً لتدلك بواسطتها المفاصل والعضلات المصابة بألم. وقد تستغرب عندما تعلم أن العديد من الاختصاصيين في هذا الحقل الطبي هم أطباء مؤهلون، يأخذون بياناً بسيرة المريض ويختارون علاجاً أساسه شخصية المريض ونمط حياته بالإضافة إلى ما عنده من عوارض. ورؤية الطبيب المِثلي المؤهل homeopath مفيدة، لأنه ذو خبرة في تشخيص المرض ويستطيع أن يصف الأدوية المألوفة حين تكون مناسبة وأن يضيف إليها المعالجة المثلية.

العلاج اليدوي

ينبغي على الطبيب أن يكون حذراً عندما يعالج باليد. وبالنسبة إلى بعض الناس الذين يشكون من ألم في الظهر، فإن المعالجة باليد قد تعطي نتيجة فعالة في الوقت الذي يكون قد فشل فيه علاج آخر.

من ناحية أخرى إن جمعية التهاب المفاصل والروماتيزم البريطانية أشارت إلى أن:

إعطاء العلاج إلى مريض على نحوٍ خاطىء يمكن أن يسبب كارثة خاصةً إذا طُبِّق على الرقبة.

من المهم مراجعة طبيبك في هذا الموضوع قبل القيام بأي علاج يدوي في حال الشعور بأي التهاب أو عوارض أخرى.

في حال راجعت الطبيب المعالج بتقويم العظام أو المعالج للأمراض بتقويم العمود الفقري يدوياً، تأكد أنهما مؤهلينْ. يوجد لدى النقابة المختصة لائحة كاملة بأسماء الأطباء الممارسين. ومعظمهم يعمل بشكل خاص وعليك أن تدفع لهم بدل أتعابهم.

المعالجة الفيزيائية

لا تنسى أن لدى الخبراء بالمعالجة الفيزيائية المقدرة على التدليك والمعالجة باليد. ولذلك فقد يرسلك طبيبك إلى قسم العلاج الفيزيائي في مستشفى أو عيادة.

العلاج الروحاني:

كما هي الحال في العديد من العلاجات الخياريّة، لا يوجد إثبات علمي يؤكد أن الشفاء الروحاني يؤدي إلى نتيجة. ومع ذلك يشعر بعض المرضى أن العلاج الروحاني يولد في نفوسهم القوة التي تمكّنهم من التغلب على مشاكلهم الجسدانية.



حتى لو كانت مفاصل يديك متورمة لا يزال بإمكانك أن تقومي ببعض النشاطات. إن المحافظة على تحريك الأصابع حسب التمارين المقترحة من طبيبك والمعالج الفيزيائي ستساعدك.

الفصل الرابـع

السيطرة على المرض

الطرق لتخفيف الآلام والبقاء على الحركة

بصرف النظر عن القيام بتطبيق تعليمات طبيبك أو التقيّد بنصائح معالجك الفيزيائي فإن هنالك العديد من الأمور التي يمكنك أن تقوم بها لتقلص آلامك وتحافظ على نشاطك. إنه من المهم القيام بشيء ما لمساعدة نفسك، لأن هذا يدل على طريقة تعاملك مع مرضك ومدى تأثيره على حياتك الخاصة.

وبالرُّغم من أن بعض أنواع أمراض الروماتيزم تتحسن مع الوقت من غير معالجة، فإن البعض الآخر لا يتمّ له ذلك.

هذا لا يعني أنه لا يوجد طرق فعالة لضبط مرضك أو أنك سوف لن تتحسن. وقد يتوجب عليك أن تقبل مرضك ليصبح جزءاً من حياتك. إن هذا الكلام سهل ولكن تطبيق ذلك صعب، لأنك ستتذكر الصحة التي كنت بها قبل مرضك والنشاطات التي لم تعد قادراً على القيام بها.

إنك ستُصاب، في بداية الأمر بصدمة، يتبعها الغضب والامتعاض. وقد تتساءل لماذا حدث هذا لي بالذات؟ ثم تأتي الأيام السوداء، أيام تشعر فيها بالإحباط وخيبة الأمل. ويجب أن تعترف بهذه المشاعر وألاّ تخفيها لأنها طبيعية. إن التعرف على مرضك، والتحدث حول هذا الموضوع، والبكاء، كل هذه الأمور قد تساعد على العبور إلى المحطة التالية وهي بدء قبول ما يحدث والتصرّف بدءاً من هذه النقطة بالذات.

ومن المحتّم أنه يوجد أوقات ستشعر بها بالغضب والحزن أو الإحباط لكن التعلم على تقبل الأمور كما هي سيساعدك على الإستفادة أكثر في حياتك العملية. وهكذا يمكنك أن تكوّن نظرة مستقبلية فتجد الطرق التي ستساعدك على التعامل مع مرضك بطريقة إيجابية لأن هذا جزء مهم من العملية ككل.

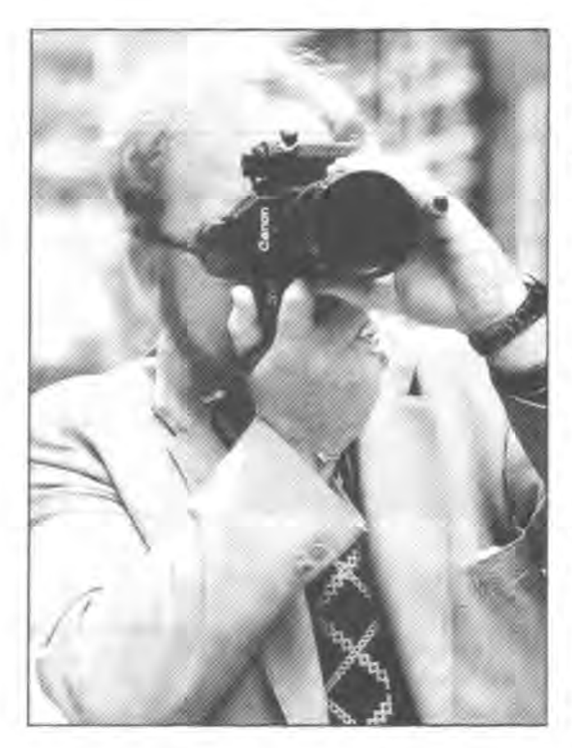
تسكين الآلام

عندما تكون متألماً، يصبح من الصعب أن تتّخذ موقفاً إيجابياً من الحياة. إذاً ماذا يمكنك أن تجرب علاوة على الأدوية القاتلة للألم أو العقاقير الأخرى التي وصفها لك طبيبك لتسهل أمورك؟ هنالك عدد من الأساليب المختلفة التي استُعملت لمساعدة الناس.

- تنبيه العصب كهربائياً عبر الجلد: وهو يعمل بإحداث ذبذبات كهربائية تجعل الدماغ يفرز مادة قاتلة للألم هي الأندورفين كما تُقدِّم مساعدة فعلية للمرضى الذين يشكون من وجع في الظهر أو الركبة. وفي حال استعمال هذه الطريقة فإن إزالة الألم هي وقتية، ذلك أن معدات هذا الأسلوب غالية جداً، لكن باستطاعتك استعارتها من طبيبك أو معالجك الفيزيائي قبل أن تشتريها. ولا يجب استعمال هذه الآلات من قِبَل شخص وُضع له جهاز ناظمة خُطى القلب (Cardiac pacemaker) كما يجب ألاّ تستعمل هذه الآلة وأنت تقود سيارتك أو تقوم بأي مجهود مماثل.

عملية الوخز بالإبر

يمارس الصينيون الوخز الإبري منذ ألفي عام كما يمارسه الآن عدد متزايد من الأطباء الغربيين للمساعدة على إزالة الألم.



بالرغم من إصابتهم بمرض التهاب المفاصل، فإن العديد من الناس يقومون بأعمالهم بطريقة طبيعية ويتحكّمون في أمورهم بواسطة الأدوية القاتلة للألم وأدوية أخرى.

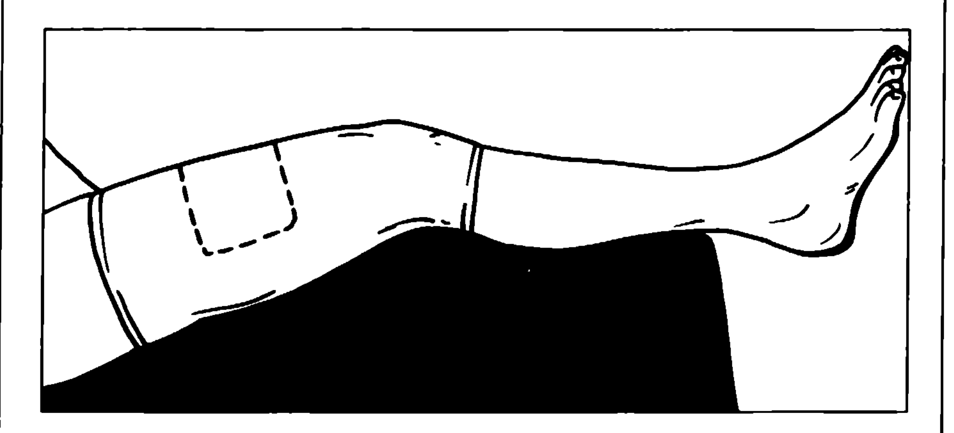
تُغْرَزُ الإبر الدقيقة في نقاط محددة في الجسم مما يسبب في إطلاق مادة الأندورفين التي تعترض رسائل الألم المرسلة إلى الدماغ.

إن معظم اختصاصيي الوخز الإبري يعملون بشكل خاص لذلك عليك أن تدفع مالاً إذا كنت ترغب في تجربة هذا النوع من العلاج، ومع ذلك فإن بعض الأطباء يمارسون أيضاً الوخز بالإبر.

العلاج البارد والساخن

إن هذا العلاج قد يساعد على إزالة الألم، ومثلٌ واضح على ذلك هو قناني الماء الساخن وكذلك الأغطية الكهربائية خاصة النوع الذي بالإمكان استعماله طوال الليل. كذلك يمكنك شراء وسادات طبية يحتوي البعض منها على هُلامة السِّليكا من الصيدلية (Silica gel) وبعد أن تُسخن، يستحسن وضعها في ماء ساخن توضع على المفاصل. كذلك يمكن وضع أكياس الثلج فوق المفاصل المسببة للآلام فتخففها. ولكن في حال أبقيتَ أكياس الثلج في البراد، إنتبه ألاّ تضعها فوراً على الجلد لأن البرد الشديد يسبب تلفاً في الجلد كالحماوة الشديدة.

كيفية وضع أكياس الثلج



إن كيس الثلج هو طريقة فعالة وبسيطة لإزالة الألم. لا تضعه أبداً مباشرة فوق الجلد بل دائماً ضع منشفة أو قماشاً في الوسط. إرفع الطرف المصاب وضَع عليه الكيس لمدة عشر دقائق ولا تتركه لفترة أطول.

كذلك ضع منشفة أو قماشاً بين كيس الثلج والجلد.

الراحة والتمارين:

إن التمارين ضرورية ليس فقط لإيقاف تيبس المفاصل ولكن أيضاً لإبقاء العضلات قوية.

وفي حال تيبست مفاصلك، وضعفت عضلاتك، سينتهي بك الأمر إلى كثير من الإجهاد الذي سيطاول أجزاء أخرى من جسمك، مما يؤدي إلى تفاقم مشاكلك.

الراحة والتمارين

«القليل وأغلب الأحيان» هذا هو الشعار: إن التمرين اليومي البسيط لفترة قصيرة أفضل من التمارين الطويلة في فترات متقطعة. وهذا ما ينطبق عملياً في النشاطات اليومية. ولذلك زاول أعمال المنزل المتعبة أو ما شابه ولكن مع التوقف لفترات لأخذ قسط من الراحة.

التوقيت المناسب

من الصعب القيام بالتمارين عندما تكون متألماً. زاول تمارينك حين تكون أدويتك القاتلة للألم آخذة مفعولها وكذلك حين لا تكون متعباً أو متيبساً.

إستمع إلى جسدك

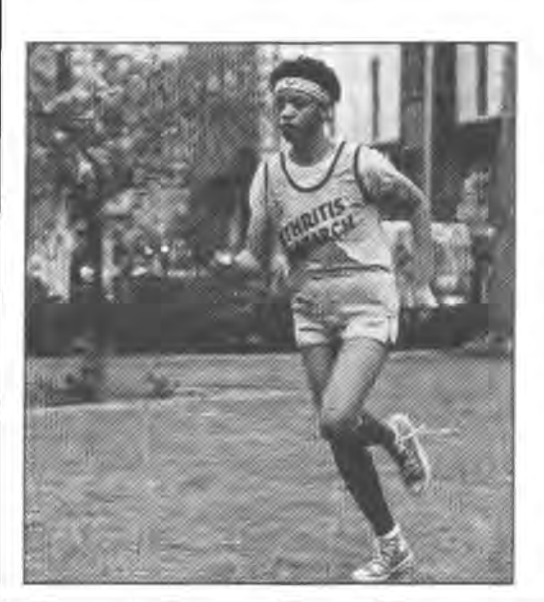
إذا شعرت بعد التمارين أنك في حالة ألم لمدة طويلة، فربما تكون قد فعلت الكثير في مدة قصيرة. فمن المهم ألاّ ترهق نفسك.

كافىء نفسك

حاول أن تجعل فترة تمارينك سارَّةً قدر الإمكان. إستمع إلى شريطك المفضل ومَتِّع نفسك بعد ذلك، فكر إذا كان هناك تمارين تستطيع أن تقوم بها خلال أخذك حماماً ساخناً.

لا تستسلم

حتى ولو كنت تشعر أنك لا تتقدم بسرعة في البداية، ثابر على عملك. إجعل التمارين جزءاً أساسياً من حياتك اليومية ومن الروتين، مثل تنظيف أسنانك؛ وبذلك فإنها سرعان ما تصبح عادة لديك.



إنه من الصعب تعميم نوع برنامج التمرين الذي ينبغي آن تقوم به حيث آن القواعد الأساسية تختلف بين اضطراب روماتيزمي وآخر كما أن التوازن بين الراحة والتمرين يتوقّف على نوع المرض ودرجته.

فالمرضى الذين يشكون من التهاب المفاصل الرثياني يحتاجون إلى الراحة أكثر من الذين يشكون من الفصال العظمي وبخاصة عند انفجار غضبهم.

من المهم لك الحصول على نصيحة من شخص ذي خبرة ليكون عندك برنامج يناسبك وبإمكان طبيبك أن يعطيك بعض الخطوط العريضة ولكن من الأفضل التكلم مع اختصاصيي العلاج الفيزيائي.

حماية المفاصل

إن المفاصل الملتهبة أو التي تعرضت للتلف بحاجة إلى العناية الطبية، لذلك عليك أن تفكر من جديد بالطريقة التي عليك أن تقوم بها بالأعمال البسيطة اليومية.

وقد يقترح عليك المعالج الفيزيائي أن ترتدي جبيرة لتريح أو تدعم المفصل، وماذا أيضاً يمكنك أن تفعل؟

من المفيد بدء نهارك مع بعض التمارين التي تلينّ الجسم. بإمكانك القيام بها قبل النهوض من سريرك أو عندما ترتدي ثيابك. إبدأ من قدميك وتمرن ببطء، معيداً كل حركة حوالي عشر مرات، لا تستعجل، وتمهل دائماً. وإذا كنت تشعر بتيبس في الصباح، فالاستحمام بالماء الدافىء سيساعدك كثيراً.

وبإمكانك تمرين يديك في حوض من الماء الساخن.

- حاول أن تقوم بحركات مستديرة لكاحليك وكذلك من الأعلى إلى الأسفل قدر الإمكان.

- إطوِ ركبتيك قدر المستطاع ثم قوّمهما.
- أعِد التمرين ذاته بالنسبة للأصابع، والمعصم والمرفق.
- مدد يديك فوق رأسك.
- حرّك رأسك بشكل لطيف من جهة لأخرى.
- إحمِ يديك وذلك بتجنب حمل الأشياء الثقيلة. كذلك إستعمل يديك الإثنتين عند الإمكان بدل استعمال يد واحدة. إحمِ الركب والأوراك بجعل علو السرير والتقاعد مناسباً لحركتك. إستعمل الدرج فقط عند الضرورة.
- إختر الثياب المريحة وانتعل الأحذية الخفيفة.
- نظّم روتينك اليومي. ما هي الأعمال التي يمكن أن تتجنبها؟ ماذا يمكنك أن تفعل لتسهيل الأمور على نفسك؟ هل تستطيع الحصول على ماكينة لغسل الصحون مثلاً؟ لماذا لا تطلب من الأطفال القيام بأعمال منزلية؟
- درّب نفسك على توقيت معين: بدلاً من القيام بعمل ما مرة واحدة ضع لنفسك وقتاً محدداً ثم توقف واسترح. قم بمجهود أكثر بقليل في اليوم التالي.

طريقة الاسترخاء



يقع العديد من الناس في حلقة مفرغة من الألم والكرب تجري بالطريقة التالية:

إن ازدياد الألم يؤدي إلى ازدياد الكرب. وأن ازدياد القلق حول الألم يؤدي إلى ازدياد الألم الذي تشعر به وهكذا دواليك. ويمكن أن يجعل الكرب عضلاتك أكثر تشدداً ونتيجة لذلك قد تشعر أنك أقل قدرة على الشفاء من مرضك.

إن أحد الطرق لكسر هذه الدائرة هي أن تتعلم كيفية الاسترخاء. كما أن توفير عشرين دقيقة في اليوم لمحاربة الضغط النفسي يمكن أن يؤدي إلى نتائج فعالة.

وكلما مارست الاسترخاء تصبح في حال أفضل فإن هنالك العديد من الأشرطة والكتيّبات التي قد تساعدك. كما أن بإمكانك اختيار الطريقة التالية:

1 ـ إختر الوقت الذي لا يزعجك فيه أحد وأوجِد المكان الهادىء.

2 ـ تمدد لكي تكون مرتاحاً قدر الإمكان.

3 ـ أغمض عينيك وركّز على جسمك، آخذاً بعين الاعتبار طريقة تنفسك.

4 ـ حاول أن تفرغ ذهنك قدر المستطاع، وتجاهل الأصوات المحيطة بك.

5 ـ أشعر بأن التوتر بدأ يخرج منك.

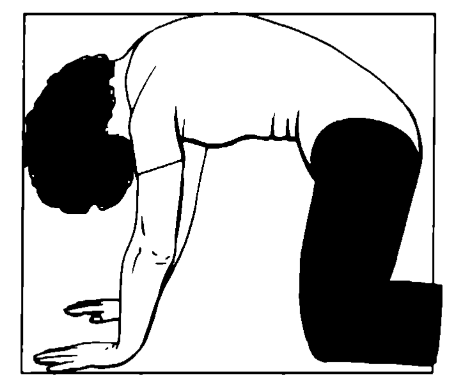
6 ـ ركّز على قدميك وأصابعك. شُدَّ عضلاتك ثم أرخِها بقدْر ما تستطيع.

7 ـ حاول أن ترى الفرق بين التوتر والإخفاق.

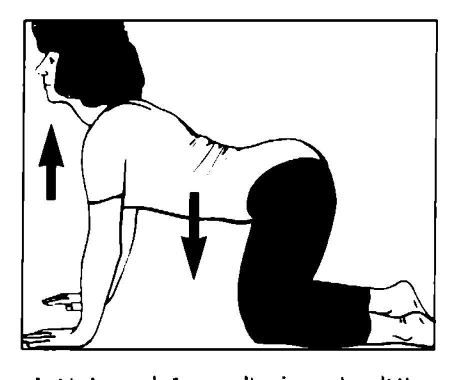
8 ـ حاول أن تحرك جسمك ببطء وأعد عملية شد وإرخاء العضلات.

9 ـ تنفّس عميقاً وببطء. دع ذهنك وجسمك يستغرقان في حالة استرخاء تامة.

القطة الغاضبة

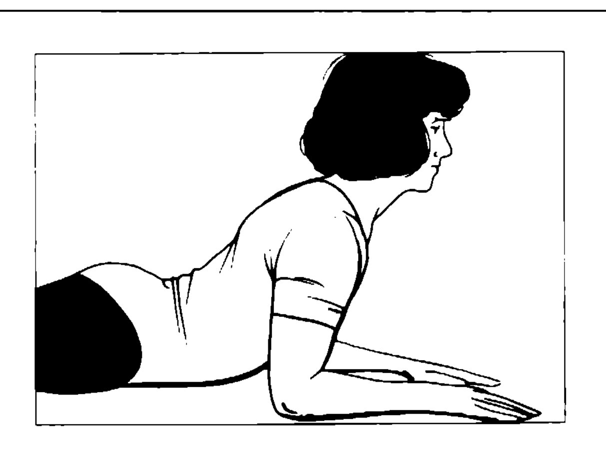


إركع على أطرافك الأربعة والأكف مبسوطة على الأرض والأيدي بشكل مستقيم. إستنشق الهواء وقوّس ظهرك إلى فوق.



حافظ على هذه الوضعية لمدة ثوان ثم عليك بالزفير وببطء أرجِع ظهرك إلى وضعيته الطبيعية. أعِد التمرين. إن هذا التمرين سيساعدك على زيادة مرونة ظهرك.

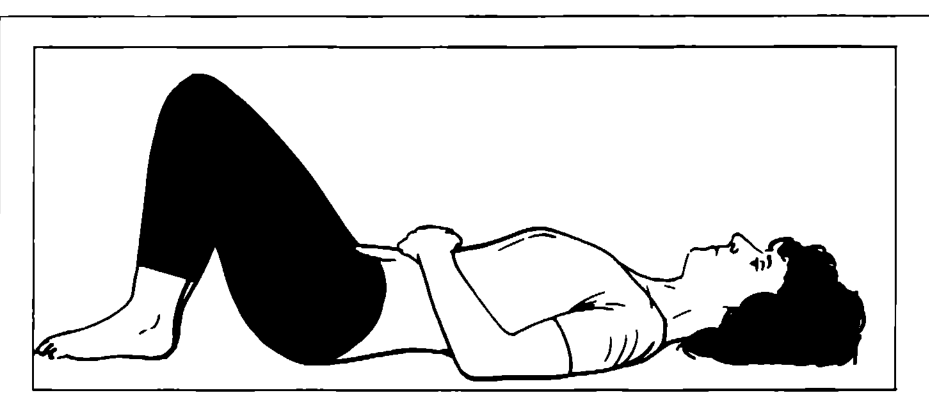
قوس الظهر: تمدّد على الأرض من ناحية البطن وببطء إرفع الجزء الأعلى من جسمك، مع ثني المرفقين، واليدين على الأرض.



تمدُّد أسفل الظهر



تمدّد على ظهرك وركبتاك محنيتان وأقدامك مسطحة على الأرض. إرفع رِجلاً واحدة عن الأرض في اتجاه صدرك أثناء رفع رأسك وكتفيك إلى أعلى، ثم ببطء أعِد التمرين مع القدم الأخرى.



إمالة الحوض: تمدد على ظهرك، وركبتاك محنيتان وأقدامك مسطحة على الأرض؛ ضع يديك على معدتك ثم اضغط بأسفل ظهرك إلى الأرض، دافعاً عضلات معدتك إلى الداخل.

تمارين الظهر والأرجل

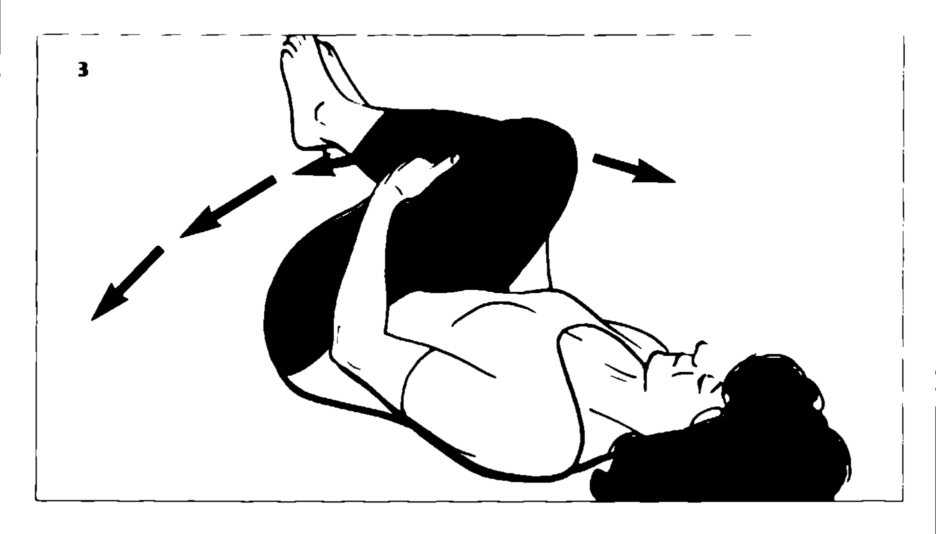
1 ـ تمدد على ظهرك، وأرجلك مسطحة على الأرض، والركبتان في وضعية انحناء والأيدي إلى جانبك.

2 ـ الآن إرفع القدمين عن الأرض وضع اليدين وراء الركبتين.

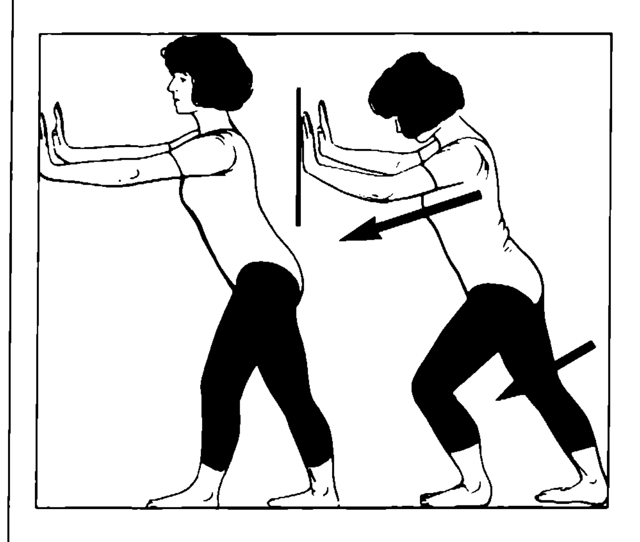
3 ـ إدفع بالركبتين إلى الأمام في اتجاه الصدر، إبقَ هكذا لحظات قليلة ثم حرّك الركبتين من جهة إلى أخرى وكذلك الوركين على أن يبقى ظهرك ممدّداً على الأرض. ثم عد إلى الوضعية الأساسية. ومثل كل التمارين، إذا كانت التجربة تعرضك للألم، توقف فوراً.





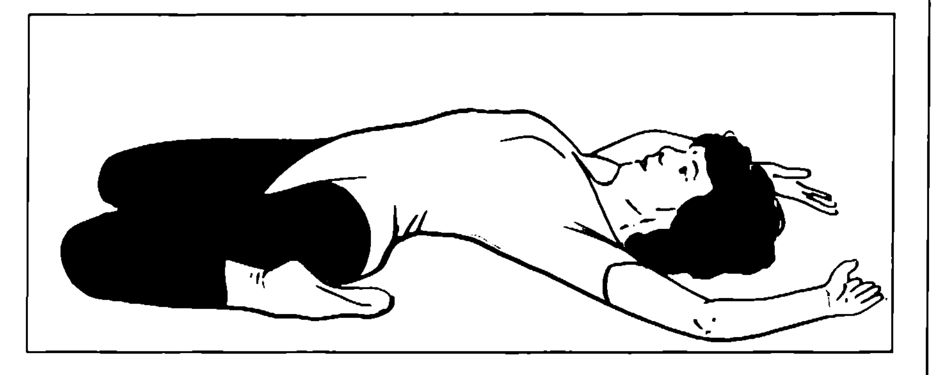


تمدد أخيل



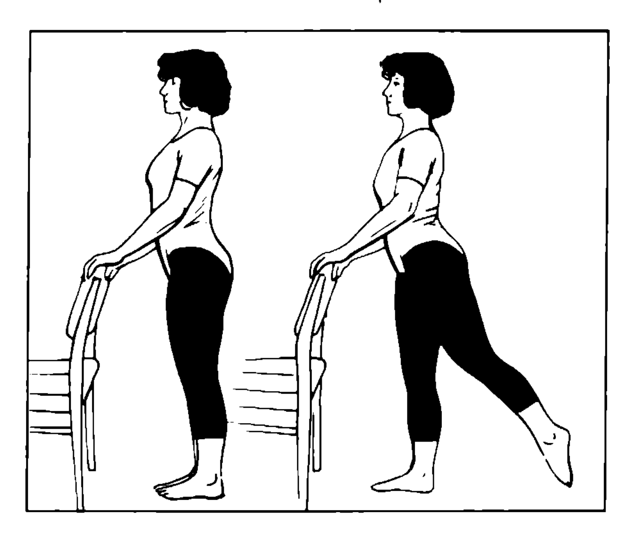
إبسط ذراعيك إلى الأمام وضع راحتيك على الحائط. ضع رِجلاً أمام الأخرى، الآن إحنِ ركبة رِجل واحدة إلى الأمام، ومدِّد الرّجل الأخرى وراءك، محافظاً على ثبات قدميك على الأرض وطاوياً مرفقيك قليلاً ودافعاً الحائط بيديك. بعد ذلك أعِد التمرين بواسطة القدم الأخرى.

تمدّد الظهر والفخذ



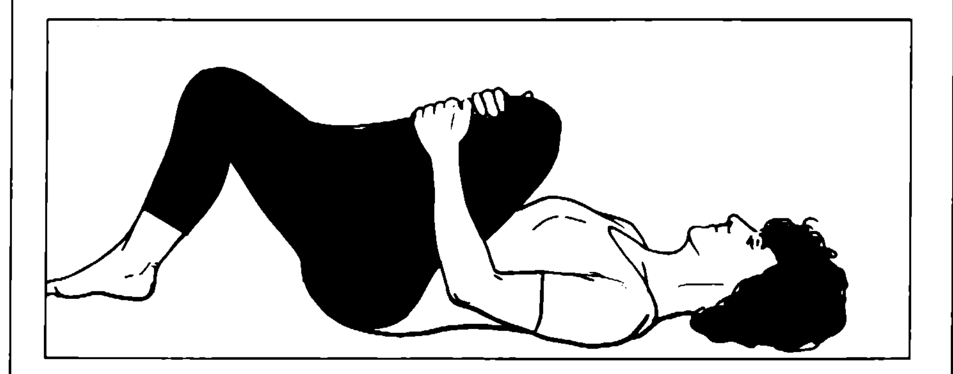
تمدد على ظهرك واحنِ ركبتيك، ورجليك إلى الخلف. مدد اليدين إلى وراء رأسك. إنك سوف تشعر بحركة التمدد في الفخذ والظهر والكتف. إبق هكذا لثوان قليلة ثم استرخِ.

تحريك الأقدام



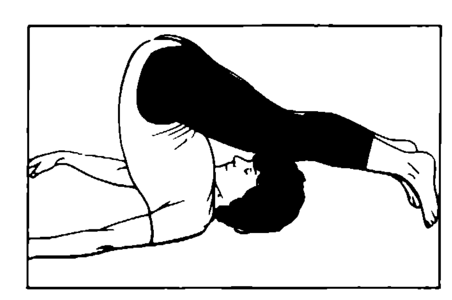
قف بشكل مستقيم وراء الكرسي وامسكها بيديك الاثنتين. إبق رِجلاً واحدة ثابتة على الأرض، وحرّك الأخرى إلى الوراء. توقف ثم عد إلى الوضع الأصلي. قم بهذا التمرين ثلاث مرات ثم أعده بواسطة القدم الأخرى.

انحناء الركبة



تمدد على ظهرك، وقدماك ممدودتان على الأرض وركبتاك منحنيتان. أمسك ركبة واحدة في كلتا يديك وادفع بها نحو صدرك لبضع ثوان ثم أعد التمرين مع الركبة الأخرى.

تحريك الظهر والرِّجل والورك

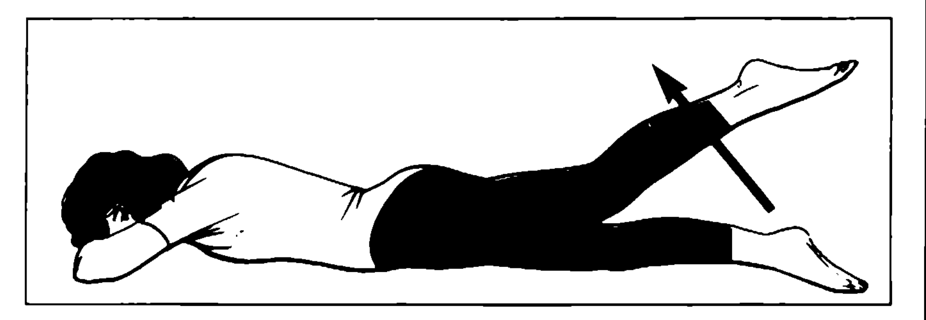




1 ـ تمدد على ظهرك، ويداك إلى جانبي الجسم.

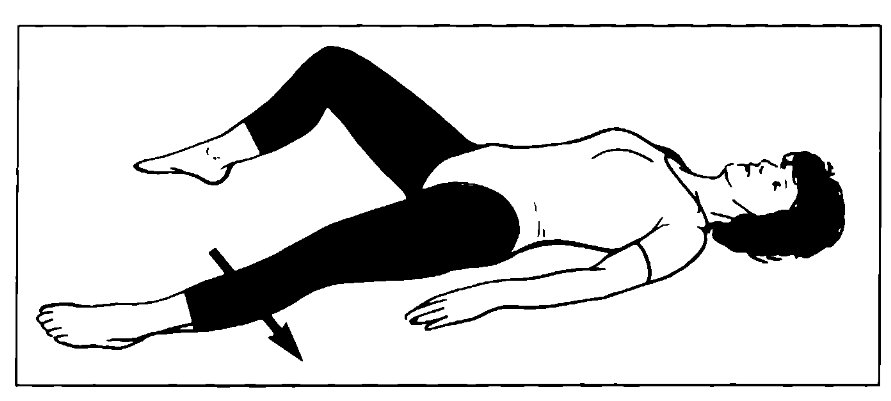
2 ـ ببطء وهدوء إرفع ساقيك إلى أعلى وكذلك الوركين ثم أكمل هذه الحركة لتصل إلى فوق الرأس واجعل قدميك يلمسان الأرض وراءك. حافظ على هذه الحركة قَدْر المستطاع ثم أرجع جسمك ببطء إلى الأرض واسترخِ.

رفْع الرِّجل



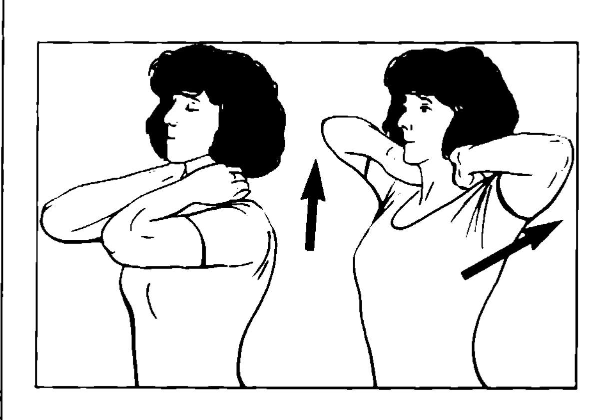
تمدد على معدتك، ورأسك ملقى على يديك، إرفع رجلاً واحدة عن الأرض قَدْر الإمكان ثم أنزلها إلى الأرض وأعد التمرين بواسطة الرجل الأخرى.

تحريك الورك



تمدد على ظهرك، ويداك إلى جانبي جسمك والساقان بعيدتان عن بعضهما البعض. حرك الساقين قدر طاقتك. تمسّك بهذه الوضعية لبضع ثوان ومن ثم أرجع الساقين إلى وضعهما الأصلي.

حركة الأكتاف الدائرية

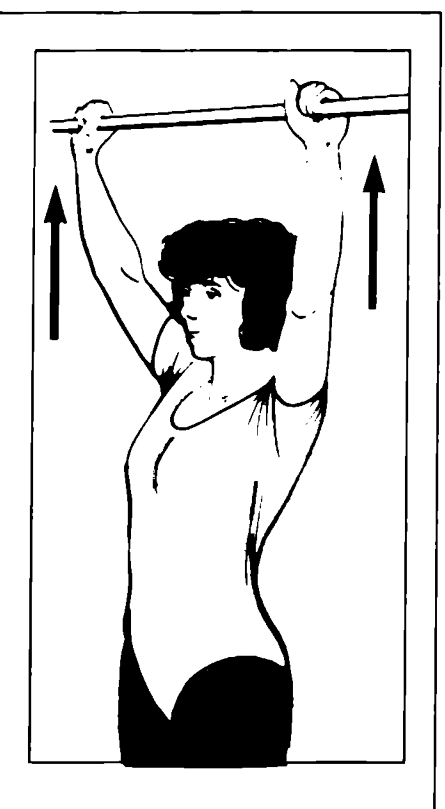


قف مستقيماً، ومرفقاك محنيان ويداك على كتفيك أو على مؤخرة الرقبة. قم الآن بحركة دائرية رافعاً يديك. أعِد التمرين خمس مرات ثم غَيِّر الاتجاه وقم بحركة دائرية خمس مرات.

تأرجح الأيدي

قف مستقيماً، على أن تبتعد الرِجلان عن بعضهما البعض بقدر المسافة بين الكتفين. حرّك يديك رويداً إلى الخلف. حافظ على هذه الوضعية، ومن ثم إرجع إلى الوضعية الأصلية. قم بهذا التمرين عدة مرات.





رفع الأيدي

مسك مكنسة أو قطعة طويلة من المعدن بكلتا يديك عبر صدرك ومن ثم أبسط يديك إلى فوق، رافعاً المكنسة فوق رأسك. إبقَ لبضع ثوان ومن ثم أنزلها إلى صدرك. أعِد التمرين عدة مرات.

حركة شد الرقبة



ضع رأسك فوق كتفك واحنِ رأسك كأنك تريد أن تنام. إنك ستشعر بالمرونة في رقبتك على الجهة الأخرى. حافظ على هذا الشعور أطول مدة ممكنة ثم ارجع رأسك إلى الوسط. أعد التمرين من الجهة الأخرى.

الذراع القصيرة المفاجئة





إجلس مستقيماً على كرسي، ومرفقاك منحنيان والكفَّان مضغوطتان معاً في اتجاه كتفك شمالاً.

حوِّل الكفين برشاقة ومضاء إلى الأسفل في اتجاه ركبتك اليمنى وقوِّم ذراعيك. راجع التمرين من الجهة الأخرى.

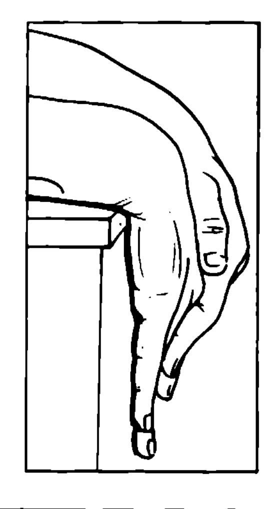
حركة ضغط الكفين



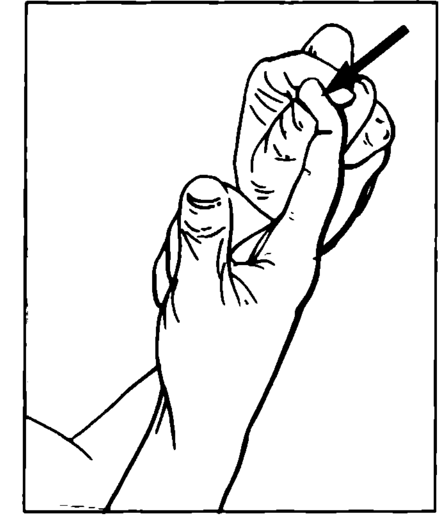
ضع يديك الواحدة فوق الأخرى بشكل ضاغط. قم بحركة عكسية وانقل اليد السفلى إلى فوق واضغط بقوة في الجهة المقابلة. هذا يساعد على ليونة المعصم والقيام بحركات أخرى.

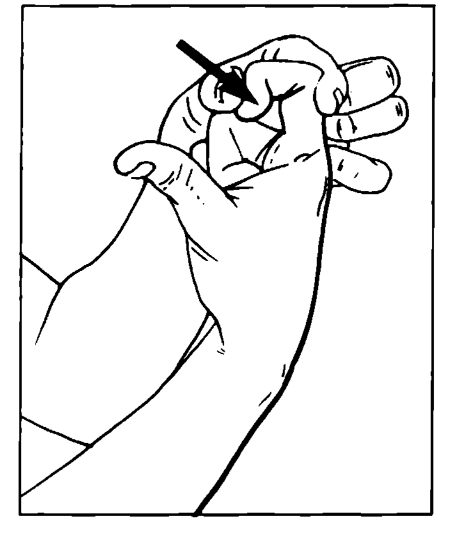
تمارين المعصم

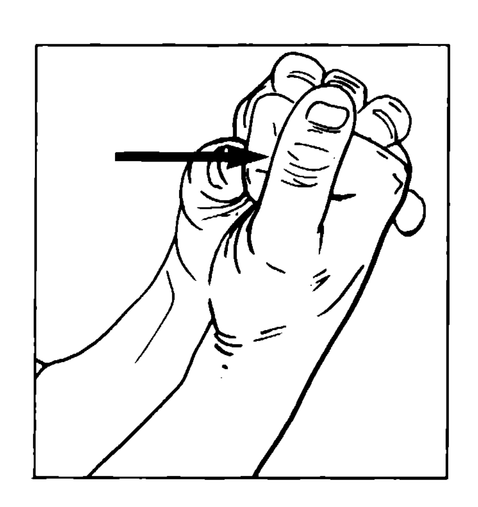
قم بهذا التمرين على طرف الطاولة. ضع إحدى اليدين على الطرف بينما يكون المعصم محنياً والأصابع إلى أسفل. إستعمل يدك الأخرى للمساعدة على رفع أصابع اليد الأخرى إلى أقصى حد ممكن. قم بهذا التمرين عدة مرات ثم أعِده بواسطة اليد الأخرى.



تمارين تحريك الأصابع

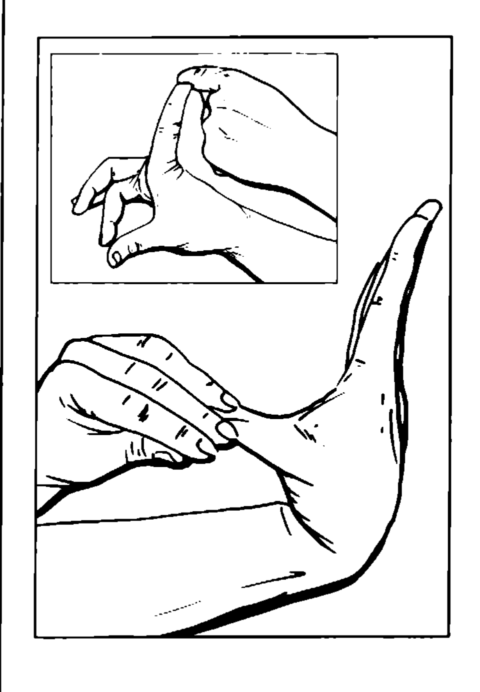






إن هذه التمارين تساعد في زيادة ليونة ومرونة أصابعك ويديك. قم بحركات تمدد أو شدّ، آخذاً كل مفصل على حِدة، ومستعملاً اليد الأخرى لثني وتقويم المفاصل وأيضاً لتمدد الأصابع. إعمل على مفاصل الأصابع محركاً إياها. ثم بحركة انحناء لأصابعك إلى الوراء، كلّ بمفرده، واضعاً يدك الأخرى عليها واعمل حركة ضغط بسيطة.

فَرْط تحريك المفاصل



فقط حوالي خمسة في المائة من الناس يملكون قدرة على تحريك المفاصل بشدة. إنهم بخاصة يتّصفون بالمرونة وبعض أو كل مفاصلهم تستطيع القيام بسلسلة واسعة من الحركات.

أحياناً يتعرض هؤلاء الناس لمشاكل مفصلية. فقد يشعرون مثلاً بالألم في مفاصلهم وفي العضلات المحيطة بها بعد الانتهاء من التمارين.

وعند حدوث ذلك، عليك أن تأخذ الباراسيتامول أو الإيبوبروفين Ibuprofen. ويمكن شراء هذه الأدوية بدون وصفة طبية. وعوضاً عن أن تتناولها لإزالة الألم بعد التمارين، حاول أن تأخذها قبل ثلاثين دقيقة من بدء تمارينك. وإذا لم تحصل على نتيجة، إسأل طبيبك ليصف لك دواءً أقوى ولمدة أطول.

ومن المفيد أيضاً استعمال العلاج الفيزيائي أو الشد البسيط كما في الصورة. وقد يصف المعالج الفيزيائي عدة تمارين ساكنة، تحتوي على كل الحركات أو قد ينصح بالقيام بشدّ العضلات والأربطة حول المفاصل المصابة بالألم. فقط لأن لديك فرط مفاصل متحركة ولأنك قد تشعر بالألم من جراء ذلك فإن هذا لا يعني أنك مصاب بالتهاب المفاصل أو أي مرض آخر مفصلي.

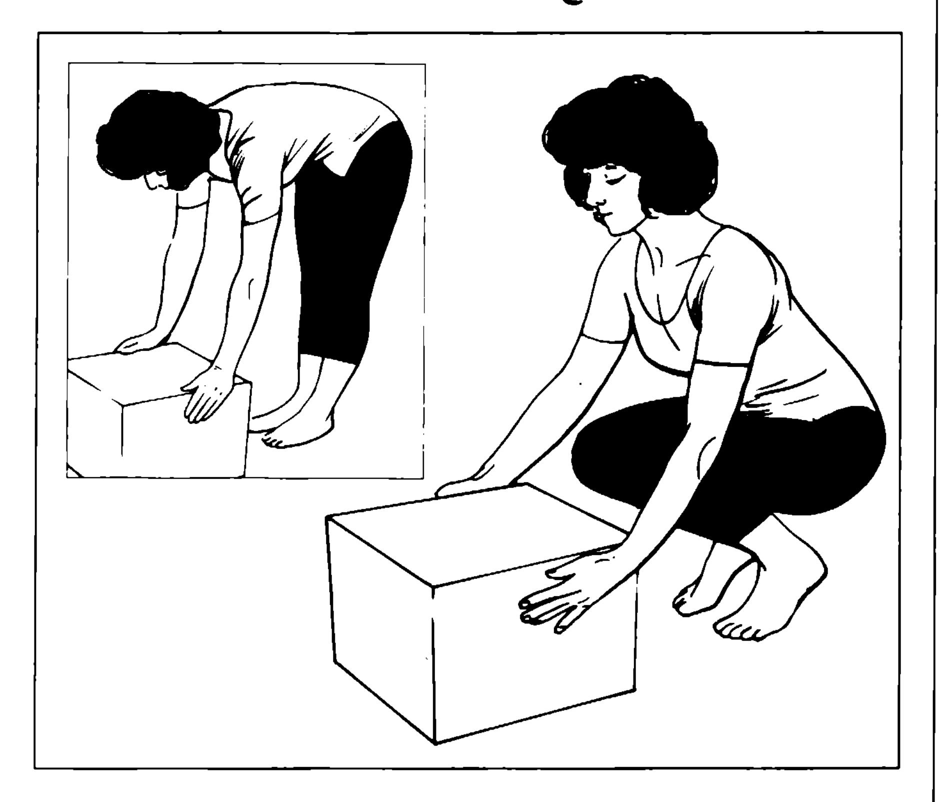
فقط نسبة صغيرة من الناس تصاب بالفصال العظمي. ويمكن أن يدخل السائل إلى المفاصل أو حتى إلى مفصلٍ مخلوع مثل الورك، الكتف أو الركبة.

وقد تكون العوارض مماثلةٌ لالتهاب المفاصل كما قد يحصل خطر في حال لم تأخذ الأمر جدياً عندما تشكو من ألم أو تيبس.

ومع ذلك يجد بعض الناس فائدة في قدرتهم على شدّة الحركة خاصة إذا كانوا رياضيين أو يمارسون الرقص. إن مرونة الجسم قد تساعد على الأداء الرياضي كما قد تُعرِّض الرياضيين لخلع المفاصل أو تشدد الأربطة. فمن الضروري تجنب القيام بإجهاد المفاصل لهذا السبب. وإذا كنت تحب الرياضة، فالسباحة وركوب الدراجة ينفعان كثيراً كتمارين جسدية.

•

رفع الأغراض والانحناء



إمتنع دائماً عن رفع الأغراض ذات الوزن الثقيل وأنت تحني نفسك فوقها، ورجلاك مستقيمتان، كما في الصورة أعلاه. دائماً إطوِ ركبتيك عندما تريد أن ترفع شيئاً ما عن الأرض. حافظ على إبقاء الغرض قريباً لجسمك، وانهض معه متخذاً من عضلات قدميك قاعدة لذلك، وليس ظهرك.

الفصل الخامس

نمط حياتك
في البيت وخارجه

تكييف نمط حياتك

إن مرضك يعني أن هناك أشياء لم تعد تستطيع أن تمارسها، لكن الأهم هو ألاّ تستسلم حالاً. فمن الممكن دائماً إيجاد طريقة مختلفة للقيام بالأشياء. ويتوجب على الأشخاص الذين يشكون من أمراض الروماتيزم أن يعتادوا على ذلك ويتكيفوا حسب الظروف ويدخلوا تغيرات دائمة في نمط حياتهم. ويستطيع المعالج الفيزيائي أن يساعدك وينصحك، كما قد تجد أيضاً عدة كتيّبات مفيدة حول هذا الموضوع طُبعت في مؤسسات خاصة.

في البيت

يمكنك أن تجري تعديلات في التواليت، أو المطبخ، أو الحمام لتصبح حياتك أسهل. ومع ذلك فليس من الضروري أن تكون كل التغييرات مُكْلفة. حتى أن الأشياء البسيطة يمكن أن تسبّب اختلافاً كبيراً. إن تدريب أفراد العائلة على ردّ الأشياء إلى أماكنها مثلاً يساعد على خفض نسبة وجوب رفعها وحملها. كذلك التفكير بالطريقة التي وضبت بها أغراضك يساعد أيضاً. تأكد من أن الأغراض التي تستعملها عادة أو التي هي هشّة أو ثقيلة، هي في متناول اليد ولا تفرض عليك الانحناء.





كذلك يمكنك أن تساعد نفسك عن طريق وضع لوحٍ خاص بالمفاتيح الكهربائية.

وأيضاً نجد أنه من السهل فتح الباب، وذلك بواسطة رافعة خاصة وليس بالطرق المعقدة التي تحتاج إلى مجهود أكبر. وكذلك الحال بالنسبة للنوافذ كما يمكن الاستعانة بسكك لعربتك داخل المنزل وعند دخول الباب الرئيسي.

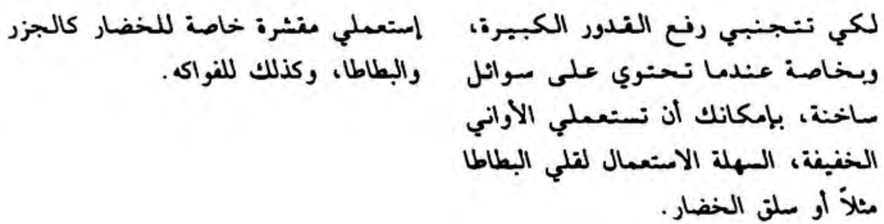
هل يوجد أفكار أخرى؟ إذا أردت تنظيف البيت، يمكنك استعمال مكنسة طويلة وأدوات خاصة أخرى. يجد بعض الناس أنه من الأسهل لهم القيام بأعمال بسيطة في الحديقة وحول البيت عندما يجلسون في المستوى المناسب ولا يحتاجون إلى الانحناء. ويمكنك شراء كرسي خاص تستطيع أن تحمله معك.

في المطبخ

إنها لفكرةٌ جيدة أن تعيدي ترتيب الأواني بطريقة تصلين إليها بسهولة.



لكي تتجنبي رفع القدور الكبيرة، وبخاصة عندما تحتوي على سوائل ساخنة، بإمكانك أن تستعملي الأواني الخفيفة، السهلة الاستعمال لقلي البطاطا مثلاً أو سلق الخضار.



إستعملي مقشرة خاصة للخضار كالجزر والبطاطا، وكذلك للفواكه.



إن أدوات التوصيل الكهربائية المجهزة بتسهيلات خاصة تتلاءم بسهولة أكثر مع المكيّف والمقبس بالمقارنة مع الأدوات الاعتيادية.



إن استعمال منشفة بلاستيكية خاصة يجعل فتح العلب أسهل، خاصةً عندما تكون يداك متورمتين ومصابتين بالألم.

من الأفضل استعمال مِنصَب كتيم للحرارة قرب الموقد، لكي تتجنب نقل الأواني الثقيلة من مكان لآخر.

ويمكنك أيضاً أن تضع معاً في مكان واحد المواد التي تستعملها دائماً في نفس الوقت مثل: الحليب، السكر، الشاي وغيرها. وكذلك يُفضل جمع الأغراض اليدوية الأكثر استعمالاً في مكان واحد.

من الأفضل دراسة إمكانية استعمال المكانس الطويلة اليد وكذلك طرق استعمال مكب النفايات.

إجعل نمط حياتك سهلاً قدر الإمكان، وفي حال كانت يداك تؤلمانك، إستعمل شرائح الخبز. هل عليك تقشير البطاطا أولاً أم عليك أن تسلقها ثم تقشرها؟

في الحمام: أن تأخذ دوشاً أسهل لك من أخذ حمام، فمن الأفضل أن يكون لك كرسي في الحمام أو حصير ضد الانزلاق أو سكك خاصة إذا كان الأمر ملحاً.

إذا كنت تعتقد أن أخذك دوشاً أسهل من الاستحمام، إستشر طبيبك أو معالجك الفيزيائي قبل أن تقوم بذلك.

إن الحركة أثناء الدوش قد تكون أسهل. كذلك عند استعمال المرحاض، يمكن الحصول على كرسي خاص، ويمكن تعديله ليصبح أسهل للاستعمال. كما وأن استعمال الفراشي الطويلة اليد تساعد في الغسيل.

إن عملية التنشيف بعد الغسيل قد تصبح سهلة باستعمال منشفة كبيرة؛ كذلك وضع رجليك على منشفة خاصة بعد الحمام.

يمكن استعمال لُحُف خاصة يسهل عليك تغييرها وغسلها. كذلك يوجد سرير خاص طبي للحالات المعينة. وبإمكانك وضع قطعة خشب بين قاعدة السرير والفراش. كما بإمكانك رفع سريرك لتسهيل دخولك وخروجك منه. وتأكد أنك تستطيع أن تصل إلى ثيابك ببساطة.

وعندما تشتري الثياب، إشترِ ثياباً خفيفة الوزن.

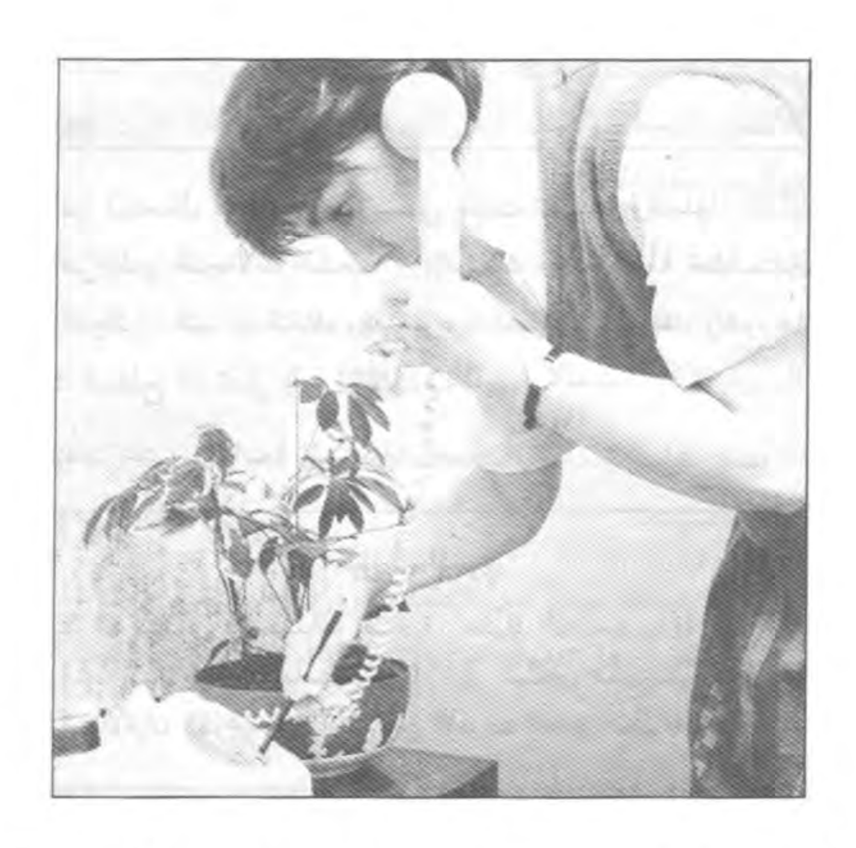
قبل أن تشتري

قبل أن تشتري أي معدات إضافية، عليك أن تميز بدقة بين الإيجابيات والسلبيات. إن الأدوات الخاصة بالطعام مثل السكين الكهربائية وفتاحة العلب الكهربائية والأفران المُوَيجيّة هي أسهل من الأدوات العادية المألوفة.

في غرفة الجلوس

سوف تحتاج إلى كرسي مناسب جداً حتى تستطيع أن تنزل منه وتنتصب واقفاً بسهولة وحتى يؤمن لك راحة تامة لظهرك. عندما تكون جالساً، عليك أن تكون قادراً أن تضع قدميك على الأرض. ويمكنك أن تشتري أداة خاصة لرفع الكرسي، ولكن من الأفضل إجراء اختبار على ذلك قبل الشراء.

في حال كان تلفونك بدون أزرار فبإمكانك أن تستعمل القلم فيصبح الأمر أسهل.



أن أغلبية تلفونات اليوم هي ذات أزرار، ويمكن استعمالها بسهولة أكثر من الأنواع القديمة.

إن النماذج تتغير كما أن التلفونات ذات الأزرار الكبيرة أسهل استعمالاً من غيرها. وعليك مراجعة مكتب التلفونات لأخذ المعلومات التي تهمك.

إن وجود نظام الاتصال البَيْني على الباب الأمامي يوفر عليك الذهاب والإياب. كذلك أن يكون لديك تلفزيون وأيضاً آلة تحكم قد يجعل الأمور أهون عليك لتغيير الأقنية وأنت في مكانك بدون أن تقوم بأي تحرّك.



يمكنك، وعلى الأقل عندما تكون في بيتك الخاص، أن تنظم الأشياء لتجعل حياتك أسهل. ومن ناحية ثانية ما أن تقف أمام الباب الأمامي حتى تقلّ السيطرة على الأمور.

وإذا كنت تشكو من صعوبة في التحرك أو الانتقال، فعليك ألا تستعمل وسائل النقل العامة كالباص والقطار أو الطائرة إلا بعد التخطيط لذلك مُقدماً.

العوامل المساعدة للمشي

ليست كل عصي المشي متشابهة، وقد تجد أن من الأفضل أن تشتري العصا التي تناسبك. عليك أن تتأكد من أن الطول مناسب لك وأنك قادرٌ على قبض المسكة بارتياح. تأكد أنك تعلمت كيفية استعمال العصا بدقة. إن العصا التي تستعمل للمشي يجب أن يكون دائماً في طرفها قطعة مطاط.

وإذا كانت لا تعجبك فكرة استعمال العصا عند المشي، لأن ذلك يجعلك تشعر أنك غير لبق، فلا بأس أن تعرف أن هنالك بعض الإيجابيات في الأمر بالإضافة إلى ما تقدمه من دعم.

الكرسي البخاري

إذا كنت لا تستطيع المشي على قدميك حتى لو بمساعدة عصا، فبإمكانك الاستعانة بكرسي بخاري. ومرة أخرى عليك استشارة اختصاصي بهذا الخصوص.

ومع أنك تقدر أن تحصل في بريطانيا على كرسي مدولب من المكتب الصحي للخدمات، فقد تجد صعوبة في استعماله إذا كنت تشكو من ضعف في يديك وكتفيك. إن الكرسي المجهز بواسطة الطاقة متوفر في السوق ويبدو أنه غالي الثمن، ولكنه يجعلك تشعر باستقلالية أكثر. ويوجد إمكانية أخرى هي الدراجة ذات الطاقة الكهربائية.

وهنالك العديد من الشركات المتخصصة في صنع دراجات تتناسق مع حاجات المعاقين. ومع ذلك فالحل الأفضل هو أن يكون عند الناس سيارة خاصة تلبي حاجاتهم الأساسية.

الأطفال والتهاب المفاصل

لا يريد بعض الأهالي أن يصدقوا أن أولادهم مصابون بالتهاب المفاصل. إنهم يعتقدون أن هذا المرض يصيب الكبار فقط. ومع ذلك، فقد يُصاب الأطفال به، إذ إن واحداً في الألف منهم يشكو من التهاب المفاصل الشبابي خلال سنواته الأولى. إذاً لماذا يصاب الأطفال بهذا المرض؟

إن الأبحاث قائمة، ولكن لا تزال الأسباب الحقيقية مجهولة حتى الآن. لا يوجد إثباتات طبية تشير إلى أن الأسباب وراثية أو تتعلق بوجود فيروس أو نتيجة نظام تغذية سيّىء أو الإصابة بزكام أو النوم في فراش رطب. هنالك العديد من أنواع التهاب المفاصل الشبابي التي يمكن أن تبدأ بطرق مختلفة.

إلتهاب المفاصل المجموعي

إن هذا النوع من الالتهاب يصيب الأطفال، خاصة الذين هم دون الخامسة عندما ينشأ عند الطفل حرارة وتنفُّط جلدي، ويبدأ ذلك عادة بشكل خَمَج مع حرارة مرتفعة متواصلة تستمر لمدة أيام وأسابيع.

ويشكو الطفل من الحرارة ليلاً، مع أنها تخف وقت الغذاء في اليوم التالي ثم تعود لتظهر في الليل. عندئذ يصبح الطفل فاتر الهمة، ضعيف الصحة. وقد يفقد وزنه أيضاً ويصاب بفقر الدم.

وقد يُصاب أيضاً بتنفُّط جلدي أحمر وتضخُّم في الغدد عند الرقبة، وتحت الإبط وفي الأُربية، كما قد يشعر بألم في الأطراف وبعدم ارتياح مفصلي، برغم عدم وجود تورم. ويشفى بعض الأطفال كلّياً من هذا المرض بعد عدة أشهر أو أكثر من سنة لكن القليل منهم يشكون من التهاب المفاصل المستمر أو المُعاوِد.

إلتهاب المفاصل المتعددة

إن الفتيات أكثر عرضة من الصبيان لهذا النوع من التهاب المفاصل، وقد يحصل في أي عمر، حتى أنه قد يصيب الأطفال البالغين من العمر عدة أشهر.

يبدأ هذا المرض فجأة وبدون إنذار: تُصاب معظم المفاصل بالالتهاب والألم، وأحياناً في تتابع سريع.

ويصبح الطفل متعباً، فاتر الشعور وكارهاً لاستعمال أطرافه. إنه يحتاج إلى الراحة ويجد صعوبة في تحريك أطرافه كما يجب، فقد تصاب الركبتين مثلاً بحالة

تيبّس وهذا يؤثر على المشي. وتُستعمل الجبيرات أحياناً لتثبيت المعاصم والركب في وضعية جيدة.

إلتهاب المفاصل المفصلي

يؤثر هذا المرض على حوالي ثلثي الأطفال الذين يشكون من التهاب المفاصل. إنه يصيب مفصلاً واحداً، وهو عادة الركبة، وهذا معروف بالتهاب وحيد المفصل الرثياني. وينتشر هذا المرض عموماً عند أطفال أعمارهم بين السنتين والثلاث سنوات خاصة بعد التعرض للسقوط.

يبدأ المفصل بالتورم بعد إصابة بسيطة. وتُصاب أحياناً بعض المفاصل الأخرى مثل الركبة الثانية، الكاحل، المرفق أو الإصبع. هذا هو التهاب المفاصل المفصلي.

إن أمراض العين يمكن أن تحدث لثلث الأطفال المصابين بهذا النوع من التهاب المفاصل وإذا كان طفلك مصاباً، فمن المهم أن تُفحص عينيه، ويتم ذلك بواسطة اختصاصي. إن الفشل في تشخيص مرض العين هذا، لالتهاب القزحية والهدابي المزمن قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة للعين في المستقبل وحتى إلى العمى.

إلتهاب الفقار الفتوي

هذا النوع من التهاب المفاصل هو نادر ويصيب عادة الصبيان فوق سن التسع سنوات. إنه يبدأ بالتهاب مفاصل الرِّجلين كالركبتين والكاحلين والوركين.

وقد يلتهب بعد ذلك المفصل العجزي الحرقفي في أسفل الظهر. ويوجد نوع آخر من أمراض العين متصل بهذا النوع من التهاب المفاصل، وهو التهاب القزحية والهدابي الحاد. وقد يتألم الطفل من عينه أو قد تحمر، وفي حال حصول ذلك، يجب مراجعة طبيب العيون.

إن هذا النوع من التهاب المفاصل يمكن أن يكون وراثياً. فالأطفال يحملون عادة جينة خاصة (HL A-B27) كا أن أعضاء آخرين في العائلة قد يشكون من التهاب الفقار، أو مشاكل في العيون أو تصلب متعلق بالعمود الفقري. ومع أن لدى البعض هذه الجينة فليس من الضروري أن ينتج عن ذلك التهاباً في المفاصل. الأقلّية هي التي يحصل لها ذلك فقط.

إلتهاب المفصل الرثياني عند الكبار

إن التهاب المفاصل الصغيرة في الأيدي والأرجل وأحياناً في الركب والمرافق يصيب الفتيات في سن فوق الحادية عشر. ويمكن اكتشاف ذلك بواسطة فحص الدم، كما يجب استعمال أدوية لعلاج المرض وذلك لمنع حصول تلف في المفاصل.

إلتهاب المفصل الصدافي

إن هنالك قشراً للجلد مع هذا النوع من التهاب المفاصل، وهذا قد يكون لطيفاً، ولكنه يتكرر غالباً. كذلك في حالات نادرة، يمكن أن يكون حاداً وواسع الانتشار وعند ذلك فإنه يحتاج إلى علاج خاص.

محاولة عيش طبيعية: إن معظم الأطفال الذين يعانون من التهاب المفاصل يذهبون إلى المدرسة ويتابعون حياة طبيعية نسبياً. فهم عادة يشكون من تيبّس وألم في المفاصل في الصباح وقد يحتاجون إلى تمارين وأخذ حمام ساخن قبل الذهاب إلى المدرسة.

ويمكن للعوارض أن تختلف من يوم إلى يوم وأن تكون بعض الأيام أسوأ من غيرها. كما أنّ على الأساتذة أن يأخذوا بعين الاعتبار مرض إلتهاب المفاصل عند الأطفال لكي ينتبهوا إلى ما يتتابهم من عوارض الألم والتعب. ويكون الأطفال عادة هادئين ومنطويين على أنفسهم، ويتصرفون بشكل سيّىء ولا يرغبون في المشاركة في الألعاب، وهذه كلها دلائل تشير إلى أن الطفل يتألم. وقد يحتاج الطفل إلى الوقوف والمشي خلال الحصص الدراسية لكي يزيل حالة التيبّس بعد الجلوس مدة طويلة في الصف.

وعليه أن يتجنب حصة الرياضة وأن يقوم بتمارينه الخاصة للحفاظ على عضلات قوية ومفاصل متحركة.

ويحتاج طفلك إلى أوقات معينة للخروج من المدرسة لكي يُعاين من قبل الطبيب ويذهب إلى المستشفى لمزاولة المداواة الطبيعية والمعالجة المائية العلمية.

وينبغي أن يُشجَع الطفل على السباحة، لأنها تساعد على إنماء القوة وقابلية التحرك ولا تضع أي ثقل على المفاصل. وقد يضطر الطفل إلى تناول أدوية في المدرسة لتخفيف الآلام والالتهاب وعلى الأساتذة أن يدركوا هذا الأمر.

وقد يحتاج أيضاً إلى وقت لإجراء عملية أو فحوصات في المستشفى.

في حال كان ولدك مصاباً بالتهاب المفاصل، فمن المهم أن يعيش حياة طبيعية قدر الإمكان وأن يُعامل بطريقة عادية من قِبل عائلته ومعلميه ورفاقه.

يريد معظم الأطفال أن يعيشوا حياة مستقلة وأن يقوموا بالأعمال بأنفسهم حتى ولو احتاج الأمر إلى وقت أكثر مثل صعود ونزول الأدراج، والذهاب إلى المغسلة، وربط الحذاء وفتح الأبواب، كذلك عليك مناقشة أي مشاكل خاصة قد تحصل لطفلك مع أستاذه. أَعْلِم المدرسة إذا كان طفلك يحتاج إلى أقلام خاصة وحاسوب، وغيرها من الأدوات. ومن المهم أيضاً أن لا تؤثر مدة المرض أو الاستشفاء على تطوره الأكاديمي. وفي حال لم يُكمل ما يتطلب منه، فمن الممكن أن يحتاج إلى أستاذ في المستشفى أو البيت.

نظام ريجيم طفلك

إن بعض الأطفال الذين يشكون من التهاب المفاصل، لديهم حساسية للحليب ومشتقاته وللبيض. ومع أنه لا يوجد تأكيد أن أنظمة الحمية الخاصة قد تساعد في علاج التهاب المفصل المزمن، فإن من المهم أن يتناول الأطفال طعاماً صحّياً متوازناً مع الأخذ بعين الاعتبار كمية الوحدات الحرارية.

كذلك فإن البروتينات مهمة جداً لتقوية العضلات، كما أن الكالسيوم ضروري للعظام القوية.



الفصل السادس

كيف نحصل على قدر أكبر من الحياة المريحة

اوقات واسلوب الحياة

عندما تشكو من الروماتزم أو من التهاب المفاصل، فإن من السهل أن تهتم بالأمور التي لا تستطيع أن تفعلها، بدلاً من أن ترهق نفسك بأعمال تقدر أن تقوم بها.

لذلك فإن الاستمرار بنشاطاتك وهواياتك أو تطوير ميول جديدة هو أمر حيوي.

إن المرض يضع ثقلاً إضافياً على علاقاتك كما أن الصعوبات قد تتضاعف إذا شعرت أنك عديم القيمة. ولكنّ القيام بأعمال تحبها يرفع من معنوياتك.

العناية بالحديقة

إذا لم تكن في أي وقت من الأوقات بستانياً، فالآن هو الوقت لكي تبدأ. . ليس من باب الضرورة أن يكون عندك قطعة من الأرض تفرح بنمو الزرع فيها ولكن من الممكن أن يكون لديك أوعية للزرع على حافة النافذة.

من ناحية أخرى، إذا كانت العناية بالحدائق إحدى الطرق الممتعة لقضاء وقتك الفائض فإنك ستتساءل إذا كنت تستطيع أن تواصل نشاطك هذا. إن الخبر السار هو أنه ليس عليك أن تكف عن ذلك رغم العقبات. طبعاً، عليك أن تفكر مرة ثانية بالطريقة التي تستطيع بها ترتيب حديقتك أو منزلك.



معلومات للبستاني

- إن نوعية الزرع والتربة عاملان مهمان في نجاح عملك.
- إن منظر الزهور رائع في الحديقة وبإمكانك أن تهتم بها وأنت جالس.
- إن استعمال أدوات الزرع الخفيفة مع أطراف طويلة أسهل لعملك من استعمال الأدوات العادية المألوفة.

المطالعة

يقول الناس عادة أنه لا يوجد لديهم الوقت الكافي للجلوس والقراءة، ولكن في حال توجّب عليك الراحة والبقاء في البيت بسبب المرض فستتمكّن عندئذ من اكتشاف عالم الكتاب من جديد.

وهذه هي بعض الطرق المفيدة لجعل القراءة اسهل:

1 ـ إستعمل إلى أقصى حد مكتبتك المحلية أو إحصل على الكتب بواسطة البريد.

2 ـ إسأل معالجك الفيزيائي حول كيفية الحصول على أداة إذا كنت تشكو من آلام في الأصابع.

3 ـ لا تنسَ أنه توجد سلسلة واسعة من الكتب مسجلة على كاسيتات. ويمكنك أن تختار الكتب الجديدة من عدة مكتبات.

البراعة والفن



ليس عليك أن تستسلم مهما كان الأمر. إذا كانت أصابعك تتحرك، فإنك تستطيع أن تمارس الخياطة والرسم أو تقوم بأشغال يدوية أخرى.

وفي الواقع هنالك العديد من الاختصاصيين في السوق الذين قد يساعدونك عند اللزوم.



إذا كنت لا تستطيع أن تقوم بأنواع الرياضة مثل التنيس أو الغولف.، فإنه بإمكانك أن تشارك بطرق مختلفة، وذلك بأن تكون حَكَماً أو مسجل إصابات أو فقط مشاهداً مخلصاً.

إن السباحة هي الرياضة الأهم التي عليك أن تمارسها فهي مريحة وممتعة وتستطيع أن تحرك مفاصلك الميّسة في الماء الساخن أكثر.

السباحة

إن السباحة نوع ممتاز من التمارين يشكّل علاجاً للكبار والأطفال وهي تسبب ألماً بسيطاً ولكنها تريح العضلات والمفاصل المصابة بالألم. وتتحرك المفاصل بسهولة أكثر في بركة ماء ساخن، كما أن طبيبك قد يطلب منك القيام بتمارين خاصة في بركة مائية.

إن نشاطك الاجتماعي قد يكون محدوداً، بسبب مرضك، ولكن من المفيد التفكير بالانضمام إلى نادٍ خيري يجعلك تتعرف على أصدقاء جدد.

إذا كنت تريد نسيان مرضك، فكّر بالانتماء إلى ناد أو مؤسسة لممارسة اهتماماتك، كنادي الشعر أو نادي البيئة مثلاً.

يمكن لمكتبتك الخاصة أن تكون مصدراً هاماً للمعلومات حول ما يحدث في منطقتك ويمكنك أن تتصل تلفونياً إذا كنت لا تستطيع الوصول إلى هناك.

وبعض النوادي هي للنساء فقط، كما يوجد مجموعات محلية تلتقي بأعضاء المنزل لمناقشة أي موضوع له علاقة بالقانون والنظام واستعمال نباتات زيتية للمعالجة. المهم أن لا تكون المناقشة حول العناية بالأطفال والأمور المنزلية.

وفي حال كانت الكتابة صعبة عليك. فهل استعمال الكمبيوتر صعب عليك؟ أو ما هو رأيك بالدخول إلى ناد حيث المراسلة بالكاسيت؟

إن بعض النوادي الخاصة تقوم بهذه الأعمال. كذلك يوجد نواد خاصة للأطفال والشباب الذين يشكون من التهاب المفاصل. إن هذا يساعد هؤلاء على التعرف على أصدقاء جدد بواسطة المراسلة. من يعلم؟ وإذا تراسلوا بكثرة، فمن الممكن أن يتم التعارف في أقرب فرصة.

الصداقات والعلاقات مع الآخرين

أن تتعرف على أصدقاء جدد خارج المنزل هو أمر طبيعي. ولكن أن تتفق مع أفراد عائلتك هو أمر آخر. فالانسجام مع الناس صعب في بعض الأحيان حتى إذا كنت تحبهم كثيراً. وفي حال لم تكن صحتك كما يجب فهذا قد يحدث توتراً في هذه العلاقة.

وبما أن الألم لا يُرى بالعين المجردة، كالقدم المكسورة مثلاً، فقد لا يدرك الناس الذين يحيطون بك ما أنت تشعر به. وقد لا يفهمون أن الأمور قد تتغير معك من يوم إلى آخر أو من أسبوع إلى غيره.

ولدى بعض الناس أيام يقومون فيها بنشاط كبير بدون مجهود قوي. وفي أوقات أخرى فإن مجرد النهوض من السرير وارتداء الملابس قد يأخذ اليوم كله.

إنه من الصعب على الآخرين أن يفهموا طبيعة مرضك وكيفية تأثيره عليك. وقد يفقدون صبرهم أحياناً حتى أنهم قد يعاملونك كطفل ميئوس منه، فتشعر حينئذ بالمرارة والإحباط.

وقد تجد أنك تحتاج في بعض الأيام إلى مساعدة من الغير، بينما في أيام أخرى تتكل على نفسك كلّياً. ويمكن أن تجد صعوبة عندما تطلب مساعدة من الآخرين، أو قد تقبلها إذا قُدِّمت إليك، خاصة إذا كنت دائماً مستقلاً.

ومن المهم أن تعترف بهذه العواطف التي تجتاحك حول هذا الموضوع. وعليك أن تتكلم عن هذا الأمر مع شريكتك وأعضاء عائلتك.

ومع ذلك فهم ليسوا قراء أفكار وما لم تعلمهم بما تشعر به وكيف تريد أن يساعدونك، فسيزداد سوء التفاهم وستتأزم العلاقات بينك وبينهم وستجد نفسك أنت وأقرب الناس إليك فريسة للعواطف السلبية. وقد يجعلك مرضك أحياناً قلقاً للغاية. كذلك ستشعر سرّاً بالخوف من أنك ستشكل يوماً ما عبئاً كبيراً على شريكتك أو أقرب الناس إليك فيتخلون عنك. وقد تشعر عندئذ بالذنب لأنك بحاجة إلى المساعدة. وهم أيضاً قد يشعرون بالذنب، وذلك لنفاد صبرهم تجاهك، وعدم مراعاة مشاعرك ولاهتمامهم فقط بأنفسهم، فيمتعضون من ذلك.

كل هذه المشاعر هي أمور طبيعية، لكن لكي تقاومها عليك أن تعتمد على وسائل تعزز العلاقات كالتسامح والحل الوسيط، وأيضاً تبادل الآراء.

إذا وجدت أنه من الصعوبة أن تجد حلاً لمشاكلك كلها دفعة واحدة، فلا تخف من أن تطلب حلاً من الخارج.

الجنس

إذا كان لديك دائماً علاقة جنسية قريبة وحميمة مع زوجتك فليس هنالك سبب يمنع استمرارك في ذلك. طبعاً، عليك أن تفكر بالأمر وكيفية تنظيمه، كما هي الحال بالنسبة لمواضيع أخرى.

ممارسة الجنس بشكل أفضل

- إجعل الوقت مناسباً. عليك أن تختار الوقت المناسب لممارسة الحب وذلك حين تكون أكثر قدرة على الحركة وتكون مفاصلك في أقل نسبة من التيبّس.

وكما أنك تحدد الوقت المناسب للقيام بنشاطك المنزلي فكذلك إعطِ حياتك الجنسية ذات الأهمية.

- مارس الحب حين تشعر أن الأدوية القاتلة للألم هي في قمة مفعولها.

وقد يخفف النشاط الجنسي الألم وذلك بسبب إطلاق الجسم المادة القاتلة للألم وهي الأندورفين.

- حافظ على الدفء. إن أخذ دوش ساخن مفيد جداً.
- جرِّب مختلف الأوضاع positions لاختيار ما هو أنسب لك. يمكن أن تشعر بارتياح أكثر وأنت على جانبك، أو جالساً، بدلاً من أن تكون على ظهرك.
- إستعمل الوسادات للتخفيف من آلام المفاصل. دائماً قم بالخطوة الأولى. وفي حال كانت الزوجة خائفة من أن تسبب لك ألماً فإنها ستفكر بالأمر مرتين قبل أن تقدم على خطوة تشكل ضغطاً في ممارسة الجنس.

كلنا يحتاج إلى الحب. وبالرغم من المشاكل الصحية التي قد تواجهنا فإن هذا لا يدعو إلى التوقف عن التلامس. وقد تكون يدا المرأة متورمتين أحياناً فلا تقدر أن تمسِّد خدّ شريكها.

من المهم أن تقبل وضعك الصحي كما هو. ومهما كانت انعكاسات رضك عليك، إن في الحياة العملية أو الخاصة، فلا تدع ذلك يؤدي إلى تدمير حياتك وصداقاتك.

ولعل الرجل الشاب يدرك أنه لا يستطيع متابعة مهنة رياضية وهو يشكو من لتهاب المفاصل، فعليه إيقاف هذا النشاط لكي لا ينقلب إلى كارثة صحية.

وتبقى الخلاصة وهي أن لا تدع التهاب المفصل يشكِّل عائقاً لك. فاتخاذ لقرار السليم في الوقت المناسب يجعلك تتفادى ذلك وتستمر في حياتك.

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

الروماتيزم
أسبابه وعلاجه

لقد أمضيت ساعات طويلة وأنا أتحدث مع فئة من الناس أدى المرض إلى تغيّر في نمط حياتهم. وقد أكد لي هؤلاء، مرة بعد أخرى، صعوبة الحصول على ما يحتاجون إليه من معلومات أو دعم.

تلعب المعلومات دوراً أساسياً في سبيل حياة أفضل عند المرضى الذين يعانون من الروماتيزم والتهاب المفاصل، والذين يصل عددهم إلى حوالي عشرين مليونا في المملكة المتحدة.

إن نصف الكفاح ضد المرض المزمن يكمن في فهمك إياه، بينما يكمن النصف الآخر في الحصول على المعلومات والنصيحة العملية التي تساعدك على التعايش مع المرض يوماً بعد يوم. وهذا الكتاب يهدف إلى شرح الأنواع الشائعة من أمراض الروماتيزم، وإعطاء وصف موجز للأنواع المختلفة من العلاج المتوفر واقتراح عدد من الخيارات التي تجعلك أكثر قدرة على العيش بسهولة داخل البيت وخارجه.

وقد لا تتمكن من الحصول على جميع الأجوبة التي تبحث عنها، لكنني آمل، على الأقل، أنك ستكتشف السبيل المؤدي إلى الحصول على تلك الأجوبة، كما آمل أن تساعدك النصائح والمقترحات الواردة في هذا الكتاب في السيطرة على المرض من أجل تفادي حصول الخلل أو المضاعفات غير المرغوبة.

المؤلف

ISBN 2-84409-672
9782844096722


الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
لمزيد من المعلومات حول منشورات الدار العربية زوروا موقع الدار على شبكة الوب واشتروا من خلال الإلكتروني من خلال العنوان:
www.asp.com.lb